

## Вариативные режимы дня средней группы

### Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию.	8.50 - 9.00
Игры, занятия (2 занятия по 20 минут с перерывом 10 минут)	9.00 - 9.50
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 11.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, трудовые поручения, свободная игра, индивидуальная работа)	11.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 - 15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 - 16.00
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	16.00 – 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Подготовка к прогулке	17.00 - 17.15
Прогулка, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.15 - 19.00

### Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40

Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50 - 9.00
Игры, занятия (2 занятия по 20 минут с перерывом 10 минут)	9.00 - 9.50
Игра, наблюдение, беседа, экспериментирование, подвижные игры, трудовые поручения, обогащенные игры в центрах активности, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	9.50 - 12.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 – 10.40
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурнооздоровительные процедуры	15.30 - 15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 16.00
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	16.00 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центре активности, взаимодействие с родителями, уход домой	17.00 - 19.00

### Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенная игра, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.05
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, КГН	8.05 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, наблюдения, беседы на улице	9.00 – 10.20
Возвращение с прогулки	10.20 – 10.30
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.40 – 10.50
Прогулка. Игра, наблюдение, экспериментирование, беседа, игры на экологической тропе и образовательных станциях, подвижные игры, трудовые поручения, литературное чтение и т.д., самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	10.50 - 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.30

Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры,	15.30 - 15.35
Подготовка к полднику, полдник.	15.35 – 16.00
Ситуативные беседы, литературное чтение	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.30 - 16.35
Прогулка. Игры, творческие мастерские, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	16.35 - 17.50
Вечерний круг	17.50 - 18.00
Самостоятельная деятельность детей, свободные игры, взаимодействие с родителями, уход домой	18.00 - 19.00

#### **Теплый период (ненастная погода)**

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, обогащенные игры в центре активности, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, КГН	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.00
Совместная деятельность, ситуативные беседы, игры,	9.00 – 10.00
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 – 10.40
Совместная деятельность, игра, наблюдение, беседа, экспериментирование, подвижные игры, трудовые поручения, самостоятельная деятельность детей, обогащенная игра в центрах активности, индивидуальная работа	10.40 - 12.00
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, КГН, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры,	15.30 - 15.35
Подготовка к полднику, полдник.	15.35 – 16.00
Игры, совместная деятельность, ситуативные беседы, индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности. Культурно-досуговая деятельность	16.00 - 16.50
Вечерний круг	16.50 - 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, взаимодействие с родителями, уход детей домой	17.00 - 19.00

Во время карантина режим группы и организация образовательной деятельности согласуется с врачом с учетом типа заболевания и организации профилактических мероприятий. Во время карантина увеличивается время прогулок.

### Щадящий режим для средней группы

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t° не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возвращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

## Вариативные режимы дня старшей, подготовительной групп.

### Холодный период года

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 – 10.30
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 - 10.40
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.40 -11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, спортивные упражнения, посильные трудовые действия, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, совместные дела, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие), ситуации общения с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.00 – 17.00
Вечерний круг	17.00 - 17.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	17.10 - 17.15
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой	17.15 - 19.00

### Холодный период года (ненастная погода)

Режимные моменты	Время
Прием детей, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.10

Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	9.00 - 10.30
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 - 10.40
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	10.40 – 11.00
Наблюдение, экспериментирование, беседа, создание игровых ситуаций, подвижные игры, трудовые поручения, игры и развлечения, самостоятельная деятельность, индивидуальные или групповые занятия по направлениям развития детей	11.00 - 12.30
Ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Игры, занятия (организованная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие)	16.00 – 16.30
Игры, проектная и событийная деятельность, ситуации общения с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, кружки, культурно-досуговая деятельность	16.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры по выбору детей, взаимодействие с родителями, уход домой.	17.00 - 19.00

### Теплый период года

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице	8.00 - 8.10
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.40
Утренний круг	8.40 - 8.55
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.55 - 9.00
Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы на прогулке	9.00 - 10.20

Возвращение с прогулки	10.20 - 10.30
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.40 - 10.45
Прогулка (наблюдение, экспериментирование, игры на экологической тропе, образовательных станциях, беседа, создание игровых ситуаций, игры-путешествия, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	10.45 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность. Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	17.00 - 19.00

### **Теплый период года (ненастная погода)**

Режимные моменты	Время
Прием детей в группе, «утренний фильтр», термометрия, беседа, свободная игра, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 - 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, КГН	8.15 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.45
Утренний круг	8.45 – 9.00
Совместная деятельность, проектная деятельность, образовательное событие, наблюдение, беседы	9.00 - 10.30
Подготовка к завтраку, КГН, второй завтрак	10.30 - 10.40
Игры, наблюдение, экспериментирование, трудовые поручения, беседа, создание игровых ситуаций, творческие мастерские, обогащенная игра в центрах активности, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	10.40 - 12.30
Гигиенические процедуры, ситуативные беседы, литературное чтение	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, дежурство, КГН, обед	12.45- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 16.00

Ситуации общения с детьми и накопление положительного социально- эмоционального опыта, свободные игры	16.00 – 17.00
Игры, проектная и событийная деятельность, творческие мастерские, викторины, выставки, индивидуальная работа с детьми, обогащенная игра в центрах активности, самостоятельная деятельность детей, игры по выбору детей, культурно-досуговая деятельность Вечерний круг Взаимодействие с родителями, уход домой	17.00 - 19.00

### Щадящий режим дня

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t° не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возвращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроение ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00



