

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

31.08.2021.

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ № 1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, сюжетно-ролевая игра, конструктивно-модельная деятельность, ситуативные беседы, самостоятельная деятельность под руководством взрослого	07.00-08.00
Утренняя гимнастика по желанию	08.00-08.08
Подготовка к завтраку, завтрак. Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	08.08-08.50
Пальчиковые игры, конструирование, рисование	08.50-09.00
Непрерывная образовательная деятельность Во время НОД больше времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)	09.00-09.20
Спокойные игры	09.20-09.50
Непрерывная образовательная деятельность. В случае утомления ребенка, может быть отменено	09.50-10.10
Второй завтрак	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка. Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).	10.10-12.20
Возвращение с прогулки, чтение, развитие мелкой моторики рук, самостоятельная деятельность под руководством взрослого, подготовка к обеду	12.20-12.30
Обед Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон. Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.	13.00-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика после сна, подготовка к полднику	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50
Беседы, конструирование, сочинение загадок и сказок.	15.50-16.50
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (наблюдения)	16.50-18.50
Возвращение в детский сад, спокойные игры	18.50-19.00
Уход домой	19.00
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры	19.00-20.30
Ночной сон	20.30-07.00