

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
 В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Дома	
Подъем <i>(самостоятельное пробуждение)</i> .	07.00-07.30
В детском саду	
Приём детей, игровые ситуации, конструктивно-модельная деятельность, ситуативные беседы, самостоятельная деятельность под руководством взрослого <i>(не допускать переутомления)</i> .	07.00-08.00
Утренняя гимнастика <i>по желанию</i> .	08.00-08.08
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.08-08.40
Специально организованная образовательная деятельность. <i>Во время СООД больше времени уделять ребенку; не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Пальчиковые игры, рисование, речь с движением, заучивание наизусть, рациональная двигательная активность, игровая деятельность <i>(не допускать переутомления)</i> .	
Второй завтрак.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: <i>обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности))</i> . Возвращение с прогулки.	10.10-12.00
Восприятие художественной литературы <i>(не допускать переутомления)</i> , подготовка к обеду.	12.00-12.20
Обед. <i>Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.20-12.50
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	12.50-15.00
Подъём, бодрящая и корректирующая гимнастики после сна <i>(по желанию, не допускать переутомления)</i> , подготовка к полднику.	15.00-15.25
Полдник. <i>Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.50
Беседы, конструктивно-модельная деятельность, рисование, лепка, игры-инсценировки, хороводные, театрализованные игры, «Петербурговедение для малышей». <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка: <i>обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)</i> .	16.30-18.50
Возвращение в детский сад, спокойные игры, уход домой.	18.50-19.00
Дома	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры <i>(исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности))</i> .	19.00-20.00
Ночной сон.	20.00-07.00



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

30.08.2022

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Дома	07.00-07.30
Подъем (<i>самостоятельное пробуждение</i>).	
В детском саду	07.00-08.00
Приём детей, игровые ситуации, конструктивно-модельная деятельность, ситуативные беседы, самостоятельная деятельность под руководством взрослого (<i>не допускать переутомления</i>).	08.00-08.08
Утренняя гимнастика <i>по желанию</i> .	08.08-08.40
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Не заставляя съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Специально организованная образовательная деятельность. <i>Во время СООД 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)</i>	
Пальчиковые игры, рисование, речь с движением. Заучивание наизусть, рациональная двигательная активность, игровая деятельность (<i>не допускать переутомления</i>).	
Второй завтрак.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: <i>обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)). Возвращение с прогулки.</i>	10.15-12.00
Восприятие художественной литературы (<i>не допускать переутомления</i>), подготовка к обеду.	12.00-12.20
Обед. <i>Не заставляя съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.20-12.50
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	12.50-15.00
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>), подготовка к полднику.	15.00-15.25
Полдник. <i>Не заставляя съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.50
Беседы, конструктивно-модельная деятельность, рисование, лепка, игры-инсценировки, хороводные, театрализованные игры, «Петербурговедение для малышей». <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка <i>обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)).</i>	16.25-18.50
Возвращение в детский сад, спокойные игры, уход домой.	18.50-19.00
Дома	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)</i>).	19.00-20.00
Ночной сон.	20.00-07.00

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ д/с № 69
 Иванова М.Ю.
 30.08.2022.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
 В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ № 1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъём (самостоятельное пробуждение).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игровая деятельность, конструктивно-модельная деятельность, ситуативные беседы, самостоятельная деятельность под руководством взрослого (не допускать переутомления).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика по желанию.	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак. Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	08.10-08.40
Специально организованная образовательная деятельность, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, дидактические игры, сочинение загадок с опорой на наглядность, речь с движением, физкультминутки. Во время СООД больше времени уделять ребенку; не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Пальчиковые игры, рисование, речь с движением. Игры (развитие мелкой моторики рук, закрепление сенсорных эталонов, двигательная деятельность), игры-инсценировки (не допускать переутомления).	
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности). Возвращение с прогулки.	10.20-12.15
Восприятие художественной литературы (не допускать переутомления), подготовка к обеду.	12.15-12.30
Обед. Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	12.30-13.00
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. Подъём осуществлять последними.	13.00-15.00
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна (по желанию, не допускать переутомления), подготовка к полднику.	15.00-15.25
Полдник. Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	15.25-15.50
«Петербурговедение для малышей», восприятие художественной литературы, сочинение загадок и сказок, составление описательных рассказов с опорой на наглядность, подвижные, хороводные, театрализованные игры, конструктивно-модельная деятельность. В случае утомления ребенка может быть отменено.	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа): обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).	16.35-18.50
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 (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).	19.00-20.00
Ночной сон	20.00-07.00

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

30.08.2022.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъем (<i>самостоятельное пробуждение</i>).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игровая деятельность, конструктивно-модельная деятельность, ситуативные беседы, самостоятельная деятельность под руководством взрослого (<i>не допускать переутомления</i>).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика <i>по желанию</i> .	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.10-08.40
Специально организованная образовательная деятельность, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, дидактические игры, сочинение загадок с опорой на наглядность, речь с движением, физкультминутки. <i>Во время СООД больше времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Пальчиковые игры, рисование, речь с движением, игры (развитие мелкой моторики рук, закрепление сенсорных эталонов, двигательная деятельность), игры-инсценировки (<i>не допускать переутомления</i>).	
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности)). Возвращение с прогулки.</i>	10.20/10.30-12.15
Восприятие художественной литературы (<i>не допускать переутомления</i>), подготовка к обеду.	12.15-12.30
Обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.30-13.00
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.00-15.00
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>), подготовка к полднику.	15.00-15.25
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.50
«Петербурговедение для малышей», восприятие художественной литературы, сочинение загадок и сказок, составление описательных рассказов с опорой на наглядность, подвижные, хороводные, театрализованные игры, конструктивно-модельная деятельность. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа): <i>обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.35-18.50
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 (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	19.00-20.00
Ночной сон	20.00-07.00

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

30.08.2022.

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ № 1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем (<i>самостоятельное пробуждение</i>).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, сюжетно-ролевая игра по замыслу, конструктивно-модельная деятельность с опорой на схему, заучивание наизусть, рисование (<i>не допускать переутомления</i>).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.12
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.12-08.40
Специально организованная образовательная деятельность, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД больше времени уделять ребёнку, 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).</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Речь с движением, дидактические игры по подгруппам: <i>по желанию</i> .	
Второй завтрак.	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i> Возвращение с прогулки.	10.20/10.30/10.50 -12.25
Восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду. <i>В случае утомления ребенка, может быть отменено.</i>	12.25-12.40
Обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.40-13.10
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.10-15.10
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>), воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику.	15.10-15.25
Полдник. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.45
Самостоятельная деятельность под руководством взрослого (<i>не допускать переутомления</i>).	
Специально организованная образовательная деятельность, ситуативные беседы, физкультминутки. Динамическая пауза. <i>Не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления.</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Проблемные ситуации поискового характера, проектная деятельность, экспериментирование, «Петербурговедение», составление описательных рассказов по алгоритму, сочинение загадок и сказок и др. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность). <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.40/17.10-18.50
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 (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	19.00-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69
Иванова М.Ю.

30.08.2022

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъем (<i>самостоятельное пробуждение</i>).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, сюжетно-ролевая игра по замыслу, конструктивно-модельная деятельность с опорой на схему, заучивание наизусть, рисование (<i>не допускать переутомления</i>).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.12
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.12-08.40
Специально организованная образовательная деятельность, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД 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).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Речь с движением, дидактические игры по подгруппам: <i>по желанию</i> .	10.10-10.20
Второй завтрак.	10.30 -12.25
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i> Возвращение с прогулки.	12.25-12.40
Восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду. <i>В случае утомления ребенка, может быть отменено.</i>	12.40-13.10
Обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	13.10-15.10
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	15.10-15.25
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>), воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику.	15.25-15.45
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Самостоятельная деятельность под руководством взрослого (<i>не допускать переутомления</i>).	
Специально организованная образовательная деятельность, ситуативные беседы, физкультминутки. Динамическая пауза. <i>Не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления.</i>	
Проблемные ситуации поискового характера, проектная деятельность, экспериментирование, «Петербурговедение», составление описательных рассказов по алгоритму, сочинение загадок и сказок и др. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность). <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.35/16.40-18.50
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 (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	19.00-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ФБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

30.08.2022.

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ № 1
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем (самостоятельное пробуждение).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игры по собственному замыслу, режиссёрские, творческие, с правилами, коллективная конструктивно-модельная деятельность (не допускать переутомления).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур по желанию.	08.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак. Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	08.15-08.40
Ситуативные беседы, восприятие художественной литературы.	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Специально организованная образовательная деятельность, беседы по патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. Во время СООД 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).	
Двигательная активность. Восприятие художественной литературы. В случае утомления ребенка может быть отменено.	
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).	10.20/10.30/10.50-12.40
Возвращение с прогулки, восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду.	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед. Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	12.50-13.15
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. Подъем осуществлять последними.	13.15-15.15
Подъем, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику (по желанию, не допускать переутомления).	15.15-15.35
Полдник. Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.	15.35-15.50
Экспериментирование, словесное творчество и др. Специально организованная образовательная деятельность, физкультминутки. Игровая деятельность, разучивание стихотворений, «Петербурговедение» (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).	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность) Исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).	16.45/17.10-18.50
Уход домой.	19.00
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, игры, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления).	19.00-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69
Иванова М.Ю.
30.08.2022.

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ № 2
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъем (<i>самостоятельное пробуждение</i>).	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игры по собственному замыслу, режиссёрские, творческие, с правилами, коллективная конструктивно-модельная деятельность (<i>не допускать переутомления</i>).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.15-08.40
Ситуативные беседы, восприятие художественной литературы. Специально организованная образовательная деятельность, беседы по патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД больше времени уделять ребенку; не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Двигательная активность. Восприятие художественной литературы. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	10.20/10.50 -12.40
Возвращение с прогулки, восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду.	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.50-13.15
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъем осуществлять последними.</i>	13.15-15.15
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>).	15.15-15.35
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.35-15.50
Экспериментирование, словесное творчество и др. Специально организованная образовательная деятельность, физкультминутки. Игровая деятельность, разучивание стихотворений, «Петербурговедение» (<i>не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	См. Гибкий режим образовательной нагрузки
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность). <i>Исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.45-18.50
Уход домой.	19.00
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, игры, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	19.00-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69
Иванова М.Ю.
30.08.2022.

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СРЕДНЕ-СТАРШЕЙ ГРУППЕ
КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъем	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, сюжетно-ролевая игра по замыслу, конструктивно-модельная деятельность с опорой на схему, игры и задания по коррекции речи (<i>не допускать переутомления</i>).	07.30-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.10-08.40
Специально организованная образовательная деятельность/индивидуально-подгрупповая работа по коррекции речи, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, ситуативные беседы, развитие мелкой моторики, физкультминутки. <i>Во время СООД большие 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).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Речь с движением, двигательная активность. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено. Дидактические игры по желанию.</i>	
Второй завтрак.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	10.30 (11.00)-12.25
Возвращение с прогулки, восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду.	12.25-12.40
Обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.40-13.00
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.00-15.00
Постепенный подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику.	15.00-15.25
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.50
Проектная деятельность, ситуативные беседы, экспериментирование, игровая деятельность, «Петербурговедение», составление описательных рассказов по алгоритму, сочинение загадок и сказок, театрализация, игры и задания по коррекции речи. <i>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).</i>	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность). <i>Исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.00/16.30-17.30
Уход домой.	17.00
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	17.30-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69
Иванова М.Ю.

30.08.2022.

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, сюжетно-ролевая игра по замыслу, конструктивно-модельная деятельность с опорой на схему, игры и задания по коррекции речи (<i>не допускать переутомления</i>).	07.30-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.12
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.12-08.40
Специально организованная образовательная деятельность/индивидуально-подгрупповая работа по коррекции речи, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия с специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД больше времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Речь с движением, двигательная активность. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено. Дидактические игры по желанию.</i>	
Второй завтрак.	10.20/10.30- 10.30/10.40
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	10.40-12.25
Возвращение с прогулки, восприятие художественной литературы, словесное творчество, подготовка к обеду.	12.30-12.40
Обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.40-13.10
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.10-15.10
Постепенный подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>).	15.10-15.25
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.25-15.50
Проектная деятельность, экспериментирование, игровая деятельность, «Петербурговедение», составление описательных рассказов по алгоритму, ситуативные беседы, сочинение загадок и сказок, театрализация. Игры и задания по коррекции речи. Специально организованная образовательная деятельность, физкультминутки. <i>Не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность). <i>Исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности). Уход домой.</i>	
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	17.30-20.30
Ночной сон.	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ
КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Дома</i>	
Подъем.	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игры по собственному замыслу, режиссёрские, коллективная конструктивно-модельная деятельность, игры и задания по коррекции речи, дидактические игры (<i>не допускать переутомления</i>).	07.30-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.15-08.40
Специально организованная образовательная деятельность/индивидуально-подгрупповая работа по коррекции речи, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД большие времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Речь с движением, ситуативные беседы, в т.ч., нравственно-этического характера, разучивание стихотворений, словесное творчество. <i>В случае утомления ребенка может быть отменено.</i>	
Второй завтрак.	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	10.30/10.35-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. Обед. <i>Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.30-13.10
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.10-15.10
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>).	15.10-15.30
Полдник. <i>Не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.30-15.50
Проектная деятельность, экспериментирование, составление описательных рассказов, сочинение загадок и сказок, экспериментирование, Петербурговедение Специально организованная образовательная деятельность, физкультминутки. Игровая деятельность. Игры и задания по коррекции речи. (<i>большие времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>)	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность. <i>Исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.40/17.00/-17.30
Уход домой	17.30
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, игры, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	17.30-20.30
Ночной сон	20.30-07.00



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ
КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

<i>Дома</i>	
Подъем.	07.00-07.30
<i>В детском саду</i>	
Приём детей, игры по собственному замыслу, режиссёрские, коллективная конструкторно-модельная деятельность, игры и задания по коррекции речи, дидактические игры (<i>не допускать переутомления</i>).	07.00-08.00
Утренняя гимнастика и комплекс закаливающих процедур <i>по желанию</i> .	08.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак. <i>Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	08.15-08.40
Специально организованная образовательная деятельность/индивидуально-подгрупповая работа по коррекции речи, беседы по нравственно-патриотическому воспитанию, занятия со специалистами, физкультминутки. <i>Во время СООД больше времени уделять ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i> Речь с движением (<i>в случае утомления ребенка может быть отменено</i>), ситуативные беседы, в т.ч., нравственно-этического характера, разучивание стихотворений, словесное творчество.	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Второй завтрак	10.00/10.10/10.20
Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, индивидуальная работа, осуществление контроля общего состояния обучающихся, профилактика переохлаждения. <i>Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке (исключить активные подвижные игры), следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	10.35-12.40
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	12.40-13.10
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон. <i>Подъём осуществлять последними.</i>	13.10-15.10
Подъём, бодрящая и корригирующая гимнастики после сна, воздушные контрастные ванны, подготовка к полднику (<i>по желанию, не допускать переутомления</i>).	15.10-15.30
Полдник. <i>Не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; увеличить время, необходимое для приёма пищи.</i>	15.30-15.50
Проектная деятельность, экспериментирование, составление описательных рассказов, сочинение загадок и сказок, экспериментирование, Петербурговедение. Специально организованная образовательная деятельность, физкультминутки. Игровая деятельность. Игры и задания по коррекции речи. <i>Не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, обеспечить рациональную двигательную активность, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	<i>См. Гибкий режим образовательной нагрузки</i>
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (игры, наблюдение, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность. <i>Исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).</i>	16.35/16.40 -18.50
Уход домой	19.00
<i>Дома</i>	
Вечерняя прогулка, возвращение домой, ужин, чтение, игры, поддерживающие и профилактические процедуры, гигиенические процедуры (<i>исключить активные подвижные игры, следить за появлением симптомов переутомления</i>).	19.00-20.30
Ночной сон	20.30-07.00