***Приложение № 9*  к основной программе МДОБУ Ирбейский детский сад № 4 «Дюймовочка»**

**Режим дня в теплое время года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
| Прием детей на свежем воздухе , свободные игры, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.00 | 07.30 – 8.00 | 07.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика (на свежем воздухе) | 8.00 – 8.10 | 8.00 – 8.07 | 08.15 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 9.55 | 8.25 – 9.55 | 8.25 – 9.55 |
| Утренний круг | 9.00 – 9.10 | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.20 |
| Игры, кружки, занятия от интересов детей, занятие со специалистами/ Самостоятельная деятельность | 9.10– 9.50 | 9.15– 09.50 | 09.20– 9.50 |
| Подготовка ко 2- завтраку, 2- завтрак | 9.50-10.00 | 9.50-10.00 | 9.50-10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. (Игры, наблюдение, труд, самостоятельная деятельность ) | 10.00-11.30 | 10.00-11.50 | 10.00-11.50 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.30 – 12.20 | 11.50 - 12.30 | 11.50 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20 – 13.00 | 12.30 – 13.00 | 12.30 – 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00 – 15.00 | 10.00 – 15.00 | 13.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 |
| Полдник | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 15.50 |
| Вечерний круг | 15.50 - 16.00 | 15.50 – 16.00 | 15.50 - 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 |

**Режим дня в холодное время года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Младшаягруппа | Средняягруппа | Старшая группа |
| Прием детей, свободные игры, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.15 |
| Утренняя гимнастика  | 8.15.-8.25 | 8.15.-8.25 | 8.15.-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.55 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| Утренний круг |   | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.30 |
| Игры, кружки, занятия от интересов детей, занятие со специалистами/ Самостоятельная деятельность | 9.15– 9.45 | 9.20– 10.00 | 09.20-10.20 |
| Подготовка ко 2- завтраку, 2- завтрак | 9.45-10.00 | 9.50-10.00 | 10.20-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. (Игры, наблюдение, труд, самостоятельная деятельность ) | 10.00-11.20 | 10.00-11.40 | 10.40-12-35 |
| Возвращение с прогулки, Подготовка к обеду, обед | 11.20 – 12.00 | 11.40 – 12.20 | 12.35 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 | 12.20 – 15.00 | 13.00 – 15.30 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.55 | 15.30 – 16.00 | 15.20 – 15.50 |
| Вечерний круг |  | 16.00 – 16.30 | 15.50 - 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.25-18.00 | 16.30-18.00 | 16.20-18.00 |

**Организация образовательной деятельности в режимных моментах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные компоненты** | **Виды деятельности** | **Формы работы** | **Форма организации** |
| **Утренний приём** | ОбщениеСамообслуживание и элементарный бытовой трудИгровая | ПоручениеБеседа Дидактические игры | ПодгрупповаяИндивидуальная |
| **Организация питания** | Самообслуживание и элементарный бытовой труд | ДежурствоСамообслуживание  | Групповая Индивидуальная |
| **Организация прогулки** | ДвигательнаяИгроваяСамообслуживание и элементарный бытовой трудКоммуникация (общение) | НаблюдениеИгры с элементами спортаТруд в природеСвободное общение по темеИгровые упражнения | Групповая ИндивидуальнаяПодгрупповая |
| **Организация сна** | Самообслуживание и элементарный бытовой труд | Самообслуживание | Групповая Подгрупповая |
| **2-я половина дня** | Конструирование ДвигательнаяИгроваяКоммуникацияВосприятие художественной литературы и фольклора | Театрализованные игрыИгровые ситуацииИспользование в конструктивной деятельности разного материалаПодвижные дидактические игры | Групповая ИндивидуальнаяПодгрупповая |

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Группа** | **Периодичность выполнения** | **Ответственные** | **Время** |
|  ***Организация двигательного режима*** |
| Кварцевание | Все группы | Ежедневно 15 мин.с 07.50 – 08.05 | Воспитатели | Сентябрь-апрель |
| Прием детей на свежем воздухе | Все группы | ЕжедневноДо - 15º С 07.30 – 08.15 | Воспитатели | В течении года |
| Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В теплый период на свежем воздухе, в холодный в помещении |
| Физкультурные занятия | Все группы | 3 раза в неделю | Воспитатели,инструктор по ФИЗО | В течении года |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,мед. работник | В течении года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В течении года |
| Музыкально-ритмические занятия | Все группы | 2 раза в неделю | Муз. руководитель, воспитатели | В течении года |
| Спортивный досуг | Все группы | 1 раз в квартал | Воспитатели,инструктор по ФИЗО | В течении года |
| Гимнастика для глаз | Все группы | Во время занятий на физкультминутках | Воспитатели,мед. работник | В течении года |
| Пальчиковая гимнастика | Все группы | 3 - 4 раза в день | Воспитатели | В течении года |
| Оздоровительный бег | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно во время прогулок | Воспитатель | В течении года |
| ***Охрана психического здоровья*** |
| Использование приемов релаксации | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатель | В течении года |
| ***Профилактика заболеваемости*** |
| «С» витаминизация третьих блюд | Все группы | 1 раза в день | Воспитатель,мед. работник | Октябрь - апрель |
| Прием витаминов «Аскорбиновая кислота», «Ревит» | Все группы | 1 раза в день | Воспитатель,мед. работник | Октябрь - май |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | Все группы | 3 – 4 раза в день,во время гимнастики, прогулок | Воспитатель,мед. работник | В течении года |
| Оксалиновая мазь | Все группы | Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой | Воспитатель,мед. работник | Ноябрь, декабрь, март, апрель |
| ***Оздоровление фитонцидами*** |
| Чесночно-луковые закуски | Все группы | Перед обедом | Воспитатель,мед. работник | Октябрь – апрель |
| Ароматизация помещения (чесночные букетики) | Все группы | В течение дня | Младшие воспитатели | Октябрь – апрель |
| ***Закаливание с учетом состояния здоровья детей*** |
| Воздушные ванны (облегчение одежды, соответствующая одежда сезону) | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течении года |
| Прогулка на воздухе | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течении года |
| Хождение босиком «По дорожке здоровья» | Все группы | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатель | В течении года |
| Обширные умывания | Все группы | Ежедневно, после сна | Воспитатель | В течении года |

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)** **в зависимости от возраста детей** |
| **1,5 - 3 года** | **3-5 лет** | **5-7 лет** |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 30-35 |
| На улице | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 10-12 |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых  | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 40 |
| Физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно |