

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РЖД детский сад №5»**

**РЖД детский сад №5**

ПРИНЯТО  
Решением  
Педагогического совета  
Протокол №5 от 28.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий РЖД детский сад №5  
Приказ №179 от 22.05.2025 г.

**ПЛАН**  
**ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**РЖД детский сад №5**  
**на 2025–2026 учебный год**

**г. Москва**

**2026 год**

## **План летней оздоровительной деятельности на 2025-26 учебный год**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных способностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

### **Задачи летнего оздоровительного периода:**

- реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности с учётом требований ФОП ДО;
- создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
- создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего периода, способствовать их физическому развитию путем оптимизации двигательной активности каждого ребенка;
- реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях;
- расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры;
- осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **Регламентирующие нормативные документы.**

Проведение профилактических, закаливающих, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми в летний период регламентируют нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г)
- Конституция РФ от 12.12.1993г. (ст. 38, 41, 42, 43).
- Федеральный закон от 24.07.98 г. 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.09.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Минздрава России от 04.04.03 № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021г., СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- Инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад№5»
- Локальные акты частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад№5»
- Образовательная программа частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад№5»

### **Принципы планирования оздоровительной работы:**

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, родителей и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

#### **Организация летнего оздоровительного периода:**

- организуется уход за зелёными насаждениями, разбивка цветников;
- каждый день организуется работа взрослых по соблюдению санитарно-гигиенических требований (обрабатывается песок в песочницах, ежедневно подметается пол на верандах, в жаркую погоду участки поливаются водой, своевременно скашивается трава и т.д.);
- организуется развивающая предметно-пространственная среда на территории частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад №5» далее Учреждение
- (оборудование для игровой и познавательно-исследовательской деятельности, расширяется ассортимент выносного оборудования);
- соблюдается режим дня летнего оздоровительного периода, соответствующий ОП Частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад №5», СанПиН;
- соблюдается питьевой режим летнего оздоровительного периода, соответствующий ОП Частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад №5», СанПиН (вода выдается по первому требованию ребенка);
- увеличивается продолжительность прогулок и сна (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы дошкольных образовательных учреждений, п. 2.12.14);
- различные виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение художественной литературы) и самостоятельная деятельность детей организуются на воздухе;
- проводятся регулярные беседы по теме: «Формирование представлений о здоровом образе жизни», «Охрана и безопасность жизнедеятельности детей».

#### **Задачи работы с педагогами:**

- Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы.
- Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха.

#### **Задачи работы с детьми:**

Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС ДО)

##### **«Физическое развитие»:**

- Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

#### **«Художественно-эстетическое развитие»:**

- Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
- Совершенствовать исполнительские умения детей в создании художественного образа, используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации.
- Предоставить свободу в отражении доступными для ребенка художественными средствами своего видения мира.
- Формировать у дошкольников умение создавать простейшие изображения, побуждать к самостоятельной передаче образов в рисунке, лепке, аппликации, развивать у детей способность к изобразительной деятельности, воображение, творчество.

#### **«Познавательное развитие»:**

- Удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.
- Обеспечить широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.
- Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой с ориентацией на ненасильственную модель поведения.

#### **«Речевое развитие»:**

- Развивать самостоятельное речевое творчество, учитывая индивидуальные способности и возможности детей.
- Продолжать приобщать детей к художественной литературе, формированию запаса художественных впечатлений, развитию выразительной речи.
- Содействовать налаживанию диалогического общения детей в совместных играх.

#### **«Социально-коммуникативное развитие»:**

- Развивать игровую деятельность воспитанников;
- Приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
- Продолжать работу по формированию семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;
- Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;
- Формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.

#### **Задачи работы с родителями:**

- Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.
- Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.
- Осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **Организационно-методическая деятельность**

#### **Задачи:**

1. Организовывать обмен опытом и распространять методики эффективной практической деятельности творчески работающих педагогов.
2. Развивать у педагогов рефлексивные навыки с целью повышения их профессионального уровня.

3. Содействовать активной деятельности педколлектива по реализации программы воспитания

Виды деятельности		Время проведения	Ответственный
<b>Работа с кадрами</b>			
1	Разработка и утверждение плана учебно-методической работы учреждения	Июнь	старший воспитатель
2	Разработка и утверждение годового плана на 2026 – 2027 учебный год в соответствии с ФОП ДО	Июнь - август	старший воспитатель
<b>Консультации</b>			
1	Планирование летней оздоровительной работы	Май	старший воспитатель
2	Организация детского досуга летом, соблюдение двигательного режима в группах	В течение лета	старший воспитатель
3	Осторожно, солнце!	Июнь	воспитатели
4	Охрана жизни и здоровья детей в летний период	Июнь	воспитатели
5	Оказание первой медицинской помощи детям в летний период.	Июнь	старшая медицинская сестра
6	Физкультурно - оздоровительная работа в летний период с детьми дошкольного возраста: закаливание и оздоровление	Июль	инструктор по физической культуре
7	Взаимодействие и формы работы с родителями в летний период	Июль	воспитатели
8	Организация досугов с детьми и родителями	Июль	старший воспитатель
9	Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями и гельминтозами.	Июль	старшая медицинская сестра
10	Особенности проведения летней прогулки	Август	воспитатели
11	Подготовка детского сада к новому учебному году	Август	старший воспитатель
<b>Консультации для младших воспитателей</b>			
1	Соблюдение СанПиН в детском саду.	Июнь	старшая медицинская сестра
2	Особенности санитарно — гигиенической уборки в летний период		

### Контроль и руководство

#### Задачи:

1. Организовывать обмен опытом и распространять методики эффективной практической деятельности творчески работающих педагогов.

2. Развивать у педагогов рефлексивные навыки с целью повышения их профессионального уровня.

2. Содействовать активной деятельности педколлектива по реализации программы воспитания.

Виды деятельности		Время проведения	Ответственный
<b>Инструктажи</b>			
1	Охрана жизни и здоровья детей.		Заведующий,

2	Основы безопасности жизнедеятельности детей и взрослых.	Июнь	старший воспитатель, заместитель заведующего по АХЧ, специалист по ОТ
3	Правила пожарной безопасности.		
4	Пропускной режим в ДОУ.		
<b>Контроль</b>			
1	Соблюдение СанПиН	Июнь	заведующий старший воспитатель заместитель заведующего по АХЧ старшая медицинская
2	Питьевой режим, соблюдение режимных моментов		
3	Анализ планов педагогов, ведения документации		
4	Выполнение инструктажей, проверка состояния территории и сохранности выносного материала		
5	Хранение скоропортящихся продуктов		
6	Закаливание		
7	Обеспечение песком игровых площадок	Весенний период	заместитель заведующего по АХЧ
8	Озеленение территории ДОУ	Май-июнь	воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
9	Контроль за состоянием оборудования на игровых участках групп	Летний период	
10	Просушка ковровых изделий, матрасов, подушек, одеял.	Июнь	младшие воспитатели
11	Обеспечение аптечками все группы	Летний период	заместитель заведующего по АХЧ, воспитатели
12	Подготовка инвентаря для поливки цветов	Летний период	заместитель заведующего по АХЧ

### Воспитательно – образовательная деятельность

#### Задачи:

1. Воспитывать у детей интерес к видам деятельности, которые организует взрослый и в которых ребенок сможет понять смысл и ценность человеческой деятельности, узнать способы ее реализации совместно с взрослыми и сверстниками.
2. Формировать ценностное отношение к взрослому как источнику знаний.

Направление воспитания	Задачи	Виды деятельности	Ответственный
Патриотическое	Формировать у детей чувства любви к Родине, родному краю, родной природе, родному языку, культурному наследию своего народа. Воспитывать любовь, уважение к своим национальным особенностям и чувство собственного	-знакомство детей с историей страны, героями, культурой, традициями;	воспитатели групп, специалисты
		-коллективные творческие проекты по приобщению к российским общенациональным традициям и праздникам,	

	<p>достоинства как представителя своего народа.</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к гражданам России в целом, своим соотечественникам, представителям всех народов России, к ровесникам, родителям, соседям, старшим, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности.</p> <p>Формировать понимание единства природы и людей и бережного ответственного отношения к природе</p>	<p>-образовательные проекты по формированию правильного и безопасного поведения в природе, бережного отношения к растениям, животным, к последствиям хозяйственной деятельности человека.</p>	
Социальное	<p>Формировать у детей представления о добре и зле, позитивный образ семьи, знакомить с ролями внутри семьи, образами дружбы в фольклоре и детской литературе, примерами сотрудничества и взаимопомощи людей в различных видах деятельности на материале истории России, ее героев, милосердия и заботы. Анализировать вместе с детьми их поступки в группе в различных ситуациях. Формировать навыки эмпатии, коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила. Развивать способности поставить себя на место другого как проявление личностной зрелости и преодоление детского эгоизма</p>	<p>-тематические сюжетно-ролевые игры,</p> <p>- игры с правилами, народные игры,</p> <p>-продуктивные виды деятельности,</p> <p>-коллективные проекты на тему заботы и помощи младшим по возрасту детям и взрослым,</p> <p>-игры, которые помогут познакомить и сплотить воспитанников в дежурных группах, создать доброжелательный психологический климат в детском коллективе</p>	воспитатели групп, специалисты
Познавательное	<p>Развивать у детей любознательность, формировать опыт познавательной инициативы. Приобщать к культурным способам познания: книги, интернет-источники, дискуссии и др.</p>	<p>-совместная деятельность воспитателя с детьми на основе наблюдений, сравнения, опытов и экспериментирования</p> <p>-походы и экскурсии на территории детского сада и за его пределами</p>	воспитатели групп, специалисты

		<p>-просмотр доступных для детей дошкольного возраста познавательных фильмов</p> <p>-чтение и просмотр книг, детских энциклопедий</p> <p>-конструирование,</p> <p>-творческая и проектная деятельность</p>	
Трудовое	<p>Знакомить детей с доступными им видами труда взрослых и воспитывать положительное отношение к их труду. Показывать на примерах, как преобразуются материалы и природная среда в результате трудовой деятельности взрослых и труда самих детей.</p>	-самообслуживание	воспитатели групп
		-хозяйственно-бытовой труд (уборка групповой комнаты, участка)	
		- труд в природе (уголке природы, в цветнике, на огороде, в саду)	
		- ручной труд (поддержание порядка в хозяйстве группы)	
		-трудовые поручения, дежурства, коллективный труд	
Этико-эстетическое	<p>Формировать у детей основы этических представлений, культуры общения и поведения. Формировать представления о значении опрятности и внешней красоты, ее влиянии на внутренний мир человека. Развивать предпосылки ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, явлений жизни, отношений между людьми. Воспитывать любовь к прекрасному, уважение к традициям и культуре родной страны и других народов. Развивать творческое отношение к миру, природе, быту и к окружающей действительности. Формировать эстетический вкус, стремление окружать себя прекрасным и учиться самим создавать его.</p>	<p>-рассматривание и рисование;</p> <p>-совместное оформление вернисажа в музыкальном зале</p>	воспитатели групп, специалисты
		-экскурсии с музыкальным сопровождением	
		-литературно-музыкальные досуги	
		-выставки на летнюю тематику	
		-досуговая деятельность	
		-тематические дни	

**Задачи:**

1. Выстраивать образовательный процесс по физическому воспитанию на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий.
2. Повышать сопротивляемость детей к воздействию условий внешней среды: круглогодично проводить закаливающие процедуры, укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать двигательные способности детей.
3. Формировать у детей элементарные представления в области физической культуры, здоровья ЗОЖ, представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела.
4. Организовать правильный режим дня, сон и здоровое питание.
5. Воспитывать у детей экологическую культуру, обучать безопасности жизнедеятельности.

	<b>Виды деятельности</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Группа</b>	<b>Ответственный</b>
1	-подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные игры	ежедневно	все группы	воспитатели
2	-народные игры данной местности, которые позволят не только оздоровить детей, разнообразить их деятельность в летний период, но и познакомить с особенностями региональной культурной традиции	ежедневно		
3	-детско-взрослые проекты на тему ЗОЖ	ежедневно		
4	-спортивные летние праздники, досуги, эстафеты, соревнования	по плану воспитателей		
5	-образовательную деятельность в ходе режимных моментов, включающую информацию о гигиене ребенка, в повседневной жизни: ✓ утренняя гимнастика ✓ физкультурные занятия ✓ выполнение двигательной активности (разминки, комплекс упражнений, бег)	ежедневно 3 раза в неделю ежедневно		
5	-работа по введению оздоровительных традиций в Учреждении в летний период: ✓ принятие ванн (солнечных; водных; воздушных) ✓ прогулки ✓ сон в хорошо проветренном помещении ✓ босохождение ✓ проведение режимных процессов на свежем воздухе ✓ полоскание горла кипяченой водой	ежедневно		
7	-коррекция и профилактика плоскостопия, нарушения осанки	ежедневно		

**Работа с родителями**

**Задачи:** Объединять усилия по воспитанию детей всех взрослых членов семей и сотрудников детского сада на основе общих ценностей, целей развития и воспитания и уважения друг к другу.

№	Виды деятельности	Время проведения	Ответственный
<b>Стендовая информация</b>			
	Соблюдение требований СанПиН в летний период	Июнь - Август	Старшая медсестра, старший воспитатель
<b>Консультации</b>			
1	Патриотическое направление: «Будущее России»	Июнь	воспитатели
2	Социальное направление: «Ребёнок в социуме»		
3	Познавательное направление: «Я познаю мир»	Июль	воспитатели
4	Трудовое воспитание: «Кто садовником родился..»		
5	Этико-эстетическое направление: «Красота в музыке, природе, живописи»	Август	воспитатели
6	Физическое направление и оздоровление: «Спорт и ЗОЖ»		
7	Безопасность: -на дороге, -в водоёмах, -в природе, - быту, -пожарная безопасность.	Летний период	воспитатели, старший воспитатель
	Подготовка буклетов для родителей: «Это интересно», «Советы специалистов»	Летний период	воспитатели, специалисты
<b>Информация в родительский уголок</b>			
1.	Режим дня в летний период	Июнь	воспитатели
2.	Сетка НОД на лето		

#### Сетка тематических недель по месяцам

Месяц	Даты/ название праздника (события)	Тема недели	Тема дня
<b>Июнь</b>	<b>01.06-05.06</b>  06.06 – Пушкинский день в России (день русского языка)	В мире много сказок	01.06 – День защиты детей
			02.06 – День пальчикового театра
			03.06 – День русской народной сказки
			04.06 – День кукольного театра
			05.06 – «У Лукоморья дуб зеленый»
	<b>08.06-11.06</b>	Неделя дружных детей, людей и	08.06 – День друзей
		09.06 – День мороженого	

	12.06 – День России	веселых затей	10.06 – День Обнимашек
			11.06 – День России
	<b>15.06-19.06</b>	Неделя Неболейки	15.06 – День доктора Айболита
	15.06 – День медицинского работника		16.06 – День здоровья
			17.06 – День витаминки
			18.06 – День воды и чистоты
			19.06 – Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
	<b>22.06-26.06</b>	Земля, вода, солнце	22.06 – День Памяти
			23.06 – День солнца
			24.06 – День ветерка
			25.06 – День песка
			26.06 – День радуги
Июль	<b>29.06-03.07</b>	Неделя юных талантов	29.06 – День музыки
			30.06 – День театра
			01.07 – День художника
			02.07 – День поэзии
			03.07 – День танца
	<b>06.07-10.07</b>	Неделя заботы и любви	06.07 – День веселого настроения
	08.07 – День семьи, любви и верности		07.07 – День вежливости
	11.07 – Всемирный день шоколада		08.07 – День семьи, любви и верности
			09.07 – День любимых игр
			10.07 – День шоколада
	<b>13.07-17.07</b>	Удивительное рядом	13.07 – День бумаги
	16.07 – День рисования на асфальте		14.07 – День стекла
	20.07 – Международный день торта		15.07 – День мыльных пузырей
			16.07 – День воздушных шаров
			17.07 – День воздушного змея
	<b>22.07-24.07</b>	Знатоки природы	20.07 – День сладкоежек
	20.07 – Международный день торта		21.07 – День птиц
	23.07 – Всемирный день китов и дельфинов		22.07 – День морских обитателей
			23.07 – День цветов
			24.07 – День березки
	<b>27.07-31.07</b>	Неделя интересных дел	27.07 – День путешественника
	28.07 – День мастерилок		
	29.07 – День красоты		
	30.07 – День опытов и экспериментов		
	31.08 – День творчества		

Август	<b>03.08-07.08</b> 05.08 - Международный день светофора 09.08 – День физкультурника	Неделя железной дороги	03.08 – День железнодорожника 04.08 – День профессий железнодорожников 05.08 – День железнодорожного транспорта 06.08 – День безопасности на железной дороге 07.08 – День путешествий
	<b>10.08-14.08</b>  14.08 –Медовый Спас	Неделя безопасности	10.08 – Безопасность на воде 11.08 – День пожарной безопасности 12.08 – Безопасность дома 13.08 – Безопасность на улице 14.08 – День меда
	<b>17.08-21.08</b>  19.08 – Яблочный Спас 22.08 – День Государственного флага Российской Федерации	Неделя спорта	17.08 – День скакалки 18.08 – День светофора 19.08 – День мяча 20.08 – День попрыгунчика 21.08 – День российского флага
	<b>24.08-28.08</b>  27.08 – День русского кино	Неделя дружбы и добрых дел	25.08 – День добрых дел 26.08 – День подарков лета 27.09 – День кино 28.08 – День именинника 29.08 – День дружбы
	31.08 – День железнодорожника	До свидания, лето	31.08 – День прощания с летом

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад №5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим группы раннего возраста (2-3 года)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00–8.15
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15–8.40
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.40–9.40
Второй завтрак	9.40–9.50
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.50–11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40–11.55
Подготовка к обеду. Обед	11.55–12.20
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20–15.20
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры	15.20–15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад №5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим дня младшей группы (3-4 года)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика на воздухе, гигиенические процедуры	7.00–8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15–8.40
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.40–9.45
Второй завтрак	9.40–9.50
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.50–11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры,	11.40–12.10
Подготовка к обеду. Обед	12.10–12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30–15.30
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры	15.30–15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

*\*Утренний и вечерний круг ежедневно.*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад №5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим дня средней группы (4-5 лет)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика на воздухе, гигиенические процедуры.	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.50–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	10.10-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.30-12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры. Подготовка к полднику, полдник	15.20–15.50
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

*\*Утренний и вечерний круг ежедневно.*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад №5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим дня старшей группы (5-6лет)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика на воздухе, гигиенические процедуры.	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.50–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	10.10-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.35-12.55
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.55-15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры	15.25–15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

*\*Утренний и вечерний круг ежедневно.*

*\*Среда – Детский совет*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад № 5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика на воздухе, гигиенические процедуры.	7.00–8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.35–8.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.50–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	10.10-12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.40-12.55
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.55-15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры. Подготовка к полднику, полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

*\*Утренний и вечерний круг ежедневно.*

*\*Вторник – Детский совет.*

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий РЖД детский сад № 5

\_\_\_\_\_ Я.Б.Борисова

### Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет)

#### *Теплый период года*

Режим дня рассчитан на 14 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика на воздухе, гигиенические процедуры.	7.00–8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.35–8.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия, занятия со специалистами	8.50–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	10.10-12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.40-12.55
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.55-15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры. Подготовка к полднику, полдник	15.25–15.45
Игры, самостоятельная деятельность, кружки	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	18.20-19.00
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-21.00

*\*Утренний и вечерний круг ежедневно.*

*\*Четверг – Детский совет*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.

**Цель:** Общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, умственной работоспособности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечение психологической безопасности ребенка.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Возрастные группы, продолжительность				
	гр. раннего возраста	младшая	средняя	старшая	подготовит
Подвижные игры во время утр.приема детей	Ежедневно 5-7мин	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 8мин.	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10мин
Занятия физической культурой	3 раза в нед по 10мин.	3раза в нед по 15мин.	3раза в нед по 25мин.	3раза в нед по 30 мин.	3раза в нед по 30 мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз.разв. 5мин.	На муз.разв. 5-6мин.	На муз.разв. 10-12мин.	На муз.разв. 12-15мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке:  Днем  Вечером	Ежедневно  10-12мин.  5-6мин.	Ежедневно  10-12мин.  6-8мин.	Ежедневно  10-12мин.  10-12 мин.	Ежедневно  12-15мин.  10-12мин	Ежедневно  12-15мин.  10-12мин
Сюжетные игры ежедневно: До завтрака Днем Вечером	5-6мин. по 10мин. 6-8мин.	8-10мин. по15мин. 8-10мин.	10-12мин. по 30мин. 15мин.	15мин. по 40мин. 15мин.	15мин. по 40мин. 15мин.
Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно	5-10мин.	5-10мин.	10-15мин.	10-15мин.	10-15мин.

Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно	20мин.	5-10мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)	10мин.	20мин.	25-30мин.	35-40мин.	35-40мин.
Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна Ежедневно	4-5 мин	7мин.	8-12мин.	8-12 мин.	8-12 мин.
	2-3мин.	5-6мин.	8-10 мин.	10 мин.	10 мин.
Гимнастика после сна	3мин.	2-3мин.	2-3мин.	2-3мин.	2-3мин.
Физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности	3-5мин.	5мин.	7мин.	8мин.	8мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитателя	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но
Индивидуальная деятельность (в нед.)	40 мин.	50мин.	1ч.13мин.	1ч.38 мин.	1ч.38 мин.
Суммарная двигательная деятельность в течение дня	3час.20мин	4ч.10мин.	6ч.05мин.	8ч.40сек.	8ч.40сек.

## Циклограмма деятельности детей в летний оздоровительный период

Дни Недели  Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник	<p><b>9.00-9.10</b> Физическое развитие (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.10</b> Художественно - эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>рисование</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.20</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p> <p><b>10.30-10.50</b> Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.25</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>рисование</i></p> <p><b>9.35-10.00</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.30</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>лепка</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>
Вторник	<p><b>9.00-9.10</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>	<p><b>9.20-9.35</b> Художественно - эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.20</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>рисование</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p> <p><b>10.30-10.50</b> Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.30</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>рисование</i></p> <p><b>9.45-10.15</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>
Среда	<p><b>9.00-9.10</b> Физическое развитие (двигательная деятельность)</p> <p><b>9.30-9.40</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>рисование</i></p>	<p><b>9.00-9.15</b> Художественно - эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>лепка/аппликация</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.20</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p> <p><b>Художественно -эстетическое развитие</b> (художественно-творческая художественная деятельность) <i>лепка</i></p>	<p><b>9.00-9.25</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>аппликация/конструирование из п.м.</i></p> <p><b>9.35-10.00</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>	<p><b>10.30-11.00</b> Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность)</p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>
Четверг	<p><b>9.00-9.10</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>	<p><b>9.20-9.35</b> Художественно - эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p> <p><b>10.30-10.45</b> Познавательное развитие (познавательно-исследовательская деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.20</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>аппликация/конструирование из п.м.</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.25</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>лепка</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.30</b> Художественно -эстетическое развитие (художественно-творческая художественная деятельность) <i>аппликация/конструирование из п.м.</i></p> <p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>
Пятница	<p><b>9.00-9.10</b> Физическое развитие (двигательная деятельность)</p>	<p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>Физическое развитие</b> (двигательная деятельность)</p>	<p><b>9.00-9.30</b> Художественно -эстетическое развитие (музыкальная деятельность)</p>

