

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Ручеек»

Новоцимлянкой

А. Макарушина

Пр. № 17/с. от 08.08.2024 г.



Режим дня для детей старшего возраста на холодный период года

Компоненты режима	Содержание	Время
Первая половина дня		
Утренний приём	Осмотр, индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений (равновесие, упражнение с мячом, метание предметов), спокойные игры детей.	7.30-8.20
Эмоционально-стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	Гигиенические процедуры: мытьё рук, умывание прохладной водой перед приёмом пищи. Ароматерапия (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок)	8.30-8.45
Гигиенические процедуры	Полоскание рта после каждого приема пищи	8.45 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям ☺ Минутка здоровья	Игра малой подвижности	8.50-9.00
Регламентированная деятельность	Занятия с физминутками Двигательная разминка между занятиями	9.00 – 10.50 10 минут
Второй завтрак	Прием пищи	10.00
☺ Минутка здоровья	Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика (профилактика заболеваний горла)	10.50- 10.55
Подготовка к прогулке. Прогулка. ☺ Минутка шалости	Наблюдения Индивидуальная работа по основным видам движений. Подвижная игра Самостоятельная игровая деятельность Имитационные игры по желанию детей	10.55 – 12.15 7 минут
Возвращение с прогулки	Раздевание, игры	12.15-12.30
☺ Минутка здоровья	Пальчиковая гимнастика	2 минуты
☺ Минутка добра	Чтение, дружеское общение, слушание музыки.	8 минут
Подготовка к обеду, обед	Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи	12.30 – 12.50
Гигиенические процедуры	Полоскание рта	12.45 – 12.55
Подготовка ко сну ☺ Минутка добра ☺ Дневной сон	Ходьба босиком, Чтение детских произведений или музыкотерапия Сон на правом боку, спине	12.50 – 15.00
Вторая половина дня		
Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры,	Гимнастика пробуждения после дневного сна Ходьба босиком, Ходьба по дорожке здоровья,	15.00-15.20
Подготовка к полднику,	Гигиенические процедуры: мытьё рук.	15.20-15.35

уплотнённый полдник	Приём пищи, полоскание рта	
☺ Минутка здоровья	Психогимнастика, Игры, которые лечат	15.35-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	Самостоятельная игровая деятельность. Подвижные игры. Наблюдения. Индивидуальная работа по усвоению основных видов движений.	16.10-17.00
Возвращение с прогулки уход детей домой	Спокойные игры	17.00-17.30