

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Ручеек»
г. Новошаранской

Макарушина

Ш.р. № 42-2 «30» 08 20 24 г.



Режим дня для детей младшего возраста на холодный период года

Компоненты режима	Содержание	Время
Утренний приём	Осмотр, измерение температуры, индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений (равновесие, упражнение с мячом), игра детей.	7.30-8.20
Эмоционально-стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера	8.20-8.25
☺ Минутка здоровья	Дыхательная гимнастика (профилактика заболеваний горла)	1 минута
Подготовка к завтраку, завтрак	Гигиенические процедуры: мытьё рук, умывание прохладной водой перед приёмом пищи. Ароматерапия (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок)	8.25-8.45
Игры, подготовка к занятиям	Игра малой подвижности, психогимнастика, логоритмика	8.45-9.10
Регламентированная деятельность	Занятия по подгруппам	
	1-я подгруппа	9.10-9.20
	2-я подгруппа	9.30-9.40
Игры	Совместная и самостоятельная деятельность детей	9.20-10.00
Второй завтрак		10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка.	Наблюдения Подвижная игра. Индивидуальная работа по основным видам движений. Самостоятельная игровая деятельность	10.00-11.20
Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры: мытьё рук, умывание.	11.20-11.35
☺ Минутка здоровья	Пальчиковая гимнастика	2 минуты
☺ Минутка добра	Чтение, декламрование детских произведений, слушание музыки.	5 минут
Обед	Приём пищи	11.45-12.15
Подготовка ко сну, сон.	Ходьба босиком, Музыкальная терапия Сон	12.15-15.00
Постепенный	Гимнастика пробуждения после дневного сна	15.00-15.20

подъём, воздушные процедуры	Ходьба босиком, Ходьба по дорожке здоровья, Игры	
Уплотненный полдник	Прием пищи Гигиенические процедуры: мытье рук	15.20-15.35
Регламентированная деятельность	Занятия по подгруппам	15.35-16.10
Подготовка и выход на прогулку Прогулка	Самостоятельная игровая деятельность. Подвижные игры. Наблюдения. Индивидуальная работа по усвоению основных видов движений.	16.10-17.00
Возвращение с прогулки ☺ Минутка здоровья	Спокойные игры Психогимнастика, Игры, которые лечат, логоритмика	17.00-17.30