

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Алёнушка»

х.Богатырева

Пр №

20 22 г.

Режим дня для детей старшего возраста в 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 | 7.00-8.20 |
| Эмоционально – стимулирующая гимнастика | Гимнастика игрового характера | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | Гигиенические процедуры: мытье рук, умывание прохладной водой перед приёмом пищи. Ароматерапия: (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок) | 8.30-8.45 |
| Гимнастические процедуры | Полоскание рта после каждого приёма пищи | 8.45-8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям - Минутка здоровья | Игра малой подвижности Гимнастика мозга «Поля Деннисона» | 8.50-9.00 |
| Регламентированная деятельность | Занятия с физминутками Двигательная ритмика между занятиями | 9.00-10.50 10 минут |
| Второй завтрак | Приём пищи | 10.00 |
| Минута здоровья | Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика (профилактика заболеваний горла) | |
| Подготовка к прогулке. Прогулка Минутка шалости | Наблюдение. Индивидуальная работа по основным видам движений. Подвижная игра. Самостоятельная игровая деятельность. Деревотерапия (прикоснись к берёзке). Имитация 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: мытье 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, спин | 12.50-15.00 |
| Вторая половина дня | | |
| Постепенный подъём, Воздушные и водные | Гимнастика пробуждения после дневного сна Или «Забавные физкультурники» (по Ефименко Н.Н.) | 15.00-15.20 |

| | | |
|---|---|-------------|
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи, полоскание рта | 15.20-15.35 |
| ☺ 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 |
| Уход домой | | 17.00-17.00 |