

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Алёнушка»

х.Богатырёва

Пр. №

20.03 г.



### Режим дня для детей старшего возраста в холодный период года

Компоненты режима	Содержание	Время
<b>Первая половина дня</b>		
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: (вздыхание фитоцидов: 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 Денисона»	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
Минутка здоровья	Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика ( профилактика заболеваний горла)	
Подготовка к прогулке. Прогулка	Наблюдение. Индивидуальная работа по основным видам движений. Подвижная игра.	10.55-12.15
Минутка шалости	Самостоятельная игровая деятельность. Деревотерапия (прикоснись к берёзке). Имитация игры по желанию детей	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 Музыкальная терапия. Сон на правом боку, спин	12.50-15-00
<b>Вторая половина дня</b>		
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