

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 4» г. Всеволожска**

Режимы дня
(2022 – 2023 учебный год)

Адаптационный режим (рекомендуемый)

Адаптационный режим дня выстраивается индивидуально для каждого ребенка, вновь поступающего ДОО.

При комплектовании новой группы воспитанников от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет приём осуществляется постепенно, в соответствии с графиком, составленным воспитателями, с учётом степени адаптации.

Приём воспитанников в группы от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет осуществляется по щадящему режиму.

Рекомендуемый график адаптации:

I неделя - пребывание воспитанника в детском саду не более - 2-х часов в первую половину дня;

II неделя – пребывание воспитанника в детском саду до дневного сна;

III неделя – пребывание воспитанника в детском саду, включая дневной сон;

IV неделя – пребывание воспитанника в саду до 16 час. 00 мин;

V неделя – пребывание воспитанника в детском саду в течение всего дня в зависимости от эмоционального состояния ребёнка.

Адаптационный период может удлиняться или сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, характера течения адаптации, в зависимости от того, посещал ли ребёнок дошкольное учреждение или поступил из семьи.

**Режим дня в холодный период года.
Группа общеразвивающей направленности
младший дошкольный возраст (3 - 4 года)**

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00 - 08.10	«Мы рады видеть вас! Играем вместе!» (по погодным условиям на улице)	Приём детей; индивидуальные трудовые поручения в экологическом уголке, по столовой, к занятиям; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игровая деятельность детей , дидактические игры по интересам.
08.10 - 08.20	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.
08.20 - 08.30	«Умойся, не ленись – чистым завтракать садись!»	Подготовка к завтраку. Формирование культурно-гигиенических навыков.
08.30 - 08.50	«Приятного аппетита!»	Завтрак. Воспитание культуры еды.
08.50 - 09.00	Минутки игры.	Самостоятельная деятельность обучающихся. Игровая деятельность детей.
09.00 - 09.40	«Я познаю мир»	Занятия: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие» (общая длительность, включая перерывы)
09.40 - 10.00	«Это время – время книжек, игр, познавательных бесед!»	Чтение художественной литературы; работа в книжном уголке; беседы с детьми; индивидуальная работа с детьми по разным направлениям.
10.00 - 10.15	«Приятного аппетита!»	Второй завтрак. Воспитание культуры еды.
10.15 - 11.50	Подготовка к прогулке «Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд.
11.50 - 12.15	Возвращение с прогулки «Умойся, не ленись – Чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к обеду: беседа по этике поведения за столом, чтение.
12.15 - 12.40	«Это время для обеда - Значит нам пора за стол!»	Обед. Воспитание культуры еды.
12.40 - 15.20	Подготовка ко сну. «Это время тишины, все мы крепко спать должны»	Воспитание КГН. Обучение навыкам самообслуживания. Сон. Создание тихой благоприятной обстановки для сна.
15.20 - 15.30	«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, подготовка к полднику.
15.30 - 16.30	Великая дидактика	Реализация вариативной части ООП ДО через СОД. Проектная деятельность, детское экспериментирование. Игры: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные, настольно – печатные. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность.
16.30 - 16.50	«Приятного аппетита!»	Уплотненный полдник. Воспитание культуры еды.
16.50 - 19.00	«Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд. Уход детей домой.

Продолжительность прогулок – 3 часа 45 минут

Продолжительность дневного сна – 2 часа 40 минут

**Режим дня в холодный период года.
Группа общеразвивающей направленности
младший дошкольный возраст (4 - 5 лет)**

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00 - 08.10	«Мы рады видеть вас! Играем вместе!» (по погодным условиям на улице)	Приём детей; индивидуальные трудовые поручения в экологическом уголке, по столовой, к занятию; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игровая деятельность детей , дидактические игры по интересам.
08.10 - 08.20	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.
08.20 - 08.30	«Умывайся, не ленись – чистым завтракать садись!»	Подготовка к завтраку. Формирование культурно-гигиенических навыков.
08.30 - 08.50	«Приятного аппетита!»	Завтрак. Воспитание культуры еды.
08.50 - 09.00	Минутки игры.	Самостоятельная деятельность обучающихся. Игровая деятельность детей
09.00 - 09.50	«Я познаю мир»	Занятия: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие» (общая длительность, включая перерывы)
09.50 - 10.00	«Это время – время книжек, игр, познавательных бесед!»	Чтение художественной литературы; работа в книжном уголке; беседы с детьми; индивидуальная работа с детьми по разным направлениям.
10.00 - 10.15	«Приятного аппетита!»	Второй завтрак. Воспитание культуры еды.
10.15 - 12.00	Подготовка к прогулке «Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд.
12.00 - 12.20	Возвращение с прогулки «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к обеду: беседа по этике поведения за столом, чтение.
12.20 - 12.40	«Это время для обеда - значит нам пора за стол!»	Обед. Воспитание культуры еды.
12.40 - 15.20	Подготовка ко сну. «Это время тишины. Все мы крепко спать должны»	Воспитание КГН. Обучение навыкам самообслуживания. Сон. Создание тихой благоприятной обстановки для сна.
15.20 - 15.30	«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, подготовка к полднику.
15.30 - 16.30	Великая дидактика	Реализация вариативной части ООП ДО через СОД. Проектная деятельность, детское экспериментирование. Игры: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные, настольно – печатные. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность.
16.30 - 16.50	«Приятного аппетита!»	Уплотненный полдник. Воспитание культуры еды.
16.50 - 19.00	«Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд. Уход детей домой.

Продолжительность прогулок – 3 часа 55 минут

Продолжительность дневного сна – 2 часа 40 минут

**Режим дня в холодный период года.
Группа общеразвивающей направленности
старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)**

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00 - 08.15	«Мы рады видеть вас! Играем вместе!» (по погодным условиям на улице)	Приём детей; индивидуальные трудовые поручения в экологическом уголке, по столовой к занятию; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игровая деятельность детей , дидактические игры по интересам.
08.15 - 08.25	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.
08.25 - 08.35	«Умывайся, не ленись – чистым завтракать садись!»	Подготовка к завтраку. Формирование культурно-гигиенических навыков.
08.35 - 08.50	«Приятного аппетита!»	Завтрак. Воспитание культуры еды.
08.50 - 09.00	Минутки игры.	Самостоятельная деятельность обучающихся. Игровая деятельность детей
09.00 - 10.00	«Я познаю мир»	Занятия: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие» (общая длительность, включая перерывы)
10.00 - 10.15	«Приятного аппетита!»	Второй завтрак. Воспитание культуры еды.
10.15 - 10.45	«Это время – время книжек, игр, познавательных бесед!»	Чтение художественной литературы; работа в книжном уголке; беседы с детьми; индивидуальная работа с детьми по разным направлениям.
10.45 - 12.20	Подготовка к прогулке «Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения за погодой, животными, деятельностью людей. Труд детей в природе. Игры. Самостоятельная игровая и двигательная активность детей. Индивидуальная работа с детьми.
12.20 - 12.30	Возвращение с прогулки «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к обеду: беседа по этике поведения за столом, чтение.
12.30 – 12.50	«Это время для обеда - значит нам пора за стол!»	Обед. Воспитание культуры еды.
12.50 - 15.20	Подготовка ко сну. «Это время тишины. Все мы крепко спать должны»	Воспитание КГН. Обучение навыкам самообслуживания. Сон. Создание тихой благоприятной обстановки для сна.
15.20 - 15.30	«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, подготовка к полднику.
15.30 - 16.45	Великая дидактика	Реализация вариативной части ООП ДО через СОД. Проектная деятельность, детское экспериментирование. Игры: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные, настольно – печатные. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность.
16.45 - 17.00	«Приятного аппетита!»	Уплотненный полдник. Воспитание культуры еды.
17.00 - 19.00	«Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд. Уход детей домой.

Продолжительность прогулок – 3 часа 35 минут

Продолжительность дневного сна – 2 часа 30 минут

**Режим дня в холодный период года.
Группа общеразвивающей направленности
старший дошкольный возраст (6 - 7 лет)**

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00 - 08.15	«Мы рады видеть вас! Играем вместе!» (по погодным условиям на улице)	Приём детей; индивидуальные трудовые поручения в экологическом уголке, по столовой, к занятию; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игровая деятельность детей , дидактические игры по интересам.
08.15 - 08.25	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.
08.25 - 08.35	«Умывайся, не ленись – чистым завтракать садись!»	Подготовка к завтраку. Формирование культурно-гигиенических навыков.
08.35 - 08.50	«Приятного аппетита!»	Завтрак. Воспитание культуры еды.
08.50 - 09.00	Минутки игры.	Самостоятельная деятельность обучающихся. Игровая деятельность детей.
09.00 - 10.50	«Я познаю мир»	Занятия: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие» (общая длительность, включая перерывы)
10.10 - 10.20	«Приятного аппетита!»	Второй завтрак. Воспитание культуры еды.
10.50 - 12.20	Подготовка к прогулке «Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения за погодой, животными, деятельностью людей. Труд детей в природе. Игры. Самостоятельная игровая и двигательная активность детей. Индивидуальная работа с детьми.
12.20 - 12.30	Возвращение с прогулки «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к обеду: беседа по этике поведения за столом, чтение.
12.30 – 12.50	«Это время для обеда – значит нам пора за стол!»	Обед. Воспитание культуры еды.
12.50 - 15.20	Подготовка ко сну. «Это время тишины. Все мы крепко спать должны»	Воспитание КГН. Обучение навыкам самообслуживания. Сон. Создание тихой благоприятной обстановки для сна.
15.20 - 15.30	«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, подготовка к полднику.
15.30 - 16.45	Великая дидактика	Реализация вариативной части ООП ДО через СОД. Проектная деятельность, детское экспериментирование. Игры: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные, настольно – печатные. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность.
16.45 - 17.00	«Приятного аппетита!»	Уплотненный полдник. Воспитание культуры еды.
17.00 - 19.00	«Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд. Уход детей домой.

Продолжительность прогулок – 3 часа 30 минут

Продолжительность дневного сна – 2 часа 30 минут

**Режим дня в холодный период года.
Группа общеразвивающей направленности,
разновозрастная группа, старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)**

Время	Режимные моменты	Содержание
07.00 - 08.15	«Мы рады видеть вас! Играем вместе!» (по погодным условиям на улице)	Приём детей; индивидуальные трудовые поручения в экологическом уголке, по столовой, к занятию; беседы с детьми; наблюдения в уголке природы; проектная деятельность; детское экспериментирование. Игровая деятельность детей , дидактические игры по интересам.
08.15 - 08.25	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.
08.25 - 08.35	«Умывайся, не ленись – чистым завтракать садись!»	Подготовка к завтраку. Формирование культурно-гигиенических навыков.
08.35 - 08.50	«Приятного аппетита!»	Завтрак. Воспитание культуры еды.
08.50 - 09.00	Минутки игры.	Самостоятельная деятельность обучающихся. Игровая деятельность детей.
09.00 - 10.50	«Я познаю мир»	Занятия: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие» (общая длительность, включая перерывы)
10.10 - 10.20	«Приятного аппетита!»	Второй завтрак. Воспитание культуры еды.
10.50 - 12.20	Подготовка к прогулке «Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения за погодой, животными, деятельностью людей. Труд детей в природе. Игры. Самостоятельная игровая и двигательная активность детей. Индивидуальная работа с детьми.
12.20 - 12.30	Возвращение с прогулки «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к обеду: беседа по этике поведения за столом, чтение.
12.30 - 12.50	«Это время для обеда – значит нам пора за стол!»	Обед. Воспитание культуры еды.
12.50 - 15.20	Подготовка ко сну. «Это время тишины. Все мы крепко спать должны»	Воспитание КГН. Обучение навыкам самообслуживания. Сон. Создание тихой благоприятной обстановки для сна.
15.20 - 15.30	«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна, подготовка к полднику.
15.30 - 16.45	Великая дидактика	Реализация вариативной части ООП ДО через СОД. Проектная деятельность, детское экспериментирование. Игры: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные, настольно – печатные. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений; самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Работа в уголке уединения. Театрализованная деятельность.
16.45 - 17.00	«Приятного аппетита!»	Уплотненный полдник. Воспитание культуры еды.
17.00 - 19.00	«Веселись, гуляй, да присматривайся!»	Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, экскурсии, подвижные ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, труд. Уход детей домой.

Продолжительность прогулок – 3 часа 30 минут

Продолжительность дневного сна – 2 часа 30 минут