



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД МЛАДШАЯ ГРУППА (от 2 до 4 лет)

Время	Кол-во	Содержание	Дополнительные оздоровительные мероприятия
7.30 – 8.00	35 мин	Прогулка, прием детей, самостоятельная деятельность детей, игры, труд, наблюдения, дежурство, беседа с родителями.	Пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
8.00 – 8.10	10 мин	Утренняя гимнастика.	Комплекс закаливающих мероприятий, хождение по корригирующей дорожке.
8.10 – 8.20	10 мин	Игровая деятельность	Двигательная активность
8.20 – 8.40	20 мин	Подготовка к завтраку, водные процедуры. Завтрак.	Беседа о назначении блюд для оздоровления организма, положительный настрой детей на прием пищи.
8.40 – 9.00	20 мин.	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	Двигательная, игровая деятельность, физминутки, психогимнастика.
9.00 – 9.40	40мин	Непосредственная образовательная деятельность (по подгруппам)	Физминутка. Динамические паузы.
9.40-11.40	2ч.00мин	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	Соблюдение двигательного режима. Выполнение циклических упражнений, оздоровительный бег в конце прогулки. Водные процедуры.
11.40-12.05	20мин	Подготовка к обеду. Обед.	Включение в рацион овощей, витаминизация. Положительный настрой детей на прием пищи. Полоскание полости рта.
12.00-14.40	2ч40мин	Подготовка ко сну. Дневной сон.	С доступом свежего воздуха, под музыку с элементами релаксации.
14.45-15.00	15мин	Постепенный подъем, гигиенические процедуры.	Комплекс закаливающих мероприятий, гимнастика в постели, корригирующая ходьба, самомассаж.
15.00-15.15	15 мин	Подготовка к образовательной деятельности, образовательная и совместная деятельность.	Динамическая пауза.
15.15 16.00	45мин		Создание положительного эмоционального фона.
16.00-16.20	20мин	Подготовка к полднику. Полдник.	Положительный настрой детей на прием пищи, соблюдение питьевого режима.
16.20-18.00	1ч.40мин	Самостоятельная игровая деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Прогулка. Беседа с родителями. Уход детей домой.	Игры по выбору детей, индивидуальная работа с детьми.
<i>Дома</i>			
17.30-18.30	1ч.	Прогулка	Игры по выбору детей. Беседы с родителями.
18.30-20.45	1ч15мин	Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	Положительный настрой детей на прием пищи.
20.45-6.30	10ч15ми н	Укладывание. Ночной сон	Создание положительного эмоционального фона.

Согласованно: Зам. зав.по УВР

Медсестра

М.Е. Щелкунова

С.В.Фоменко.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)**



Дополнительные оздоровительные мероприятия

Пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Комплекс закаливающих мероприятий, хождение по корригирующей дорожке.

Водные процедуры

Беседа о назначении блюд для оздоровления организма, положительный настрой детей на прием пищи.

Двигательная, игровая деятельность, физминутки, психогимнастика.

Физминутка. Динамические паузы.

Соблюдение двигательного режима. Выполнение циклических упражнений, оздоровительный бег в конце прогулки. Водные процедуры.

Включение в рацион овощей, витаминизация. Положительный настрой детей на прием пищи. Полоскание полости рта.

С доступом свежего воздуха, под музыку с элементами релаксации.

Комплекс закаливающих мероприятий, гимнастика в постели, корригирующая ходьба, самомассаж.

Динамическая пауза.

Создание положительного эмоционального фона.

Положительный настрой детей на прием пищи, соблюдение питьевого режима.

Игры по выбору детей, индивидуальная работа с детьми.

*Дома*

Игры по выбору детей. Беседы с родителями.

Положительный настрой детей на прием пищи.

Создание положительного эмоционального фона.

Согласованно: Зам. зав. по УВР \_\_\_\_\_

М.Е. Щелкунова

Медсестра \_\_\_\_\_

С.В. Фоменко



«Утверждаю»

«Детский сад комбинированного вида №1»  
ведущий МАДОУ»  
2014г.**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от 6 до 7 лет)**

Время	Кол-во	Содержание	Дополнительные оздоровительные мероприятия
7.30 – 8.25	55мин	Прогулка, прием детей, самостоятельная деятельность детей, игры, труд, наблюдения, дежурство, беседа с родителями.	Пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
8.25 – 8.35	10мин	Утренняя гимнастика.	Комплекс закаливающих мероприятий, хождение по корригирующей дорожке.
8.35 – 8.55	20мин	Подготовка к завтраку, водные процедуры. Завтрак.	Беседа о назначении блюд для оздоровления организма, положительный настрой детей на прием пищи.
8.55 – 9.00	5мин.	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	Двигательная, игровая деятельность, физминутки, психогимнастика.
9.00 – 10.50	1ч.50мин	Непосредственная образовательная деятельность (по подгруппам)	Физминутка. Динамические паузы.
10.50-12.40	1ч.50мин	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	Соблюдение двигательного режима. Выполнение циклических упражнений, оздоровительный бег в конце прогулки. Водные процедуры.
12.40-13.00	20мин	Подготовка к обеду. Обед.	Включение в рацион овощей, витаминизация. Положительный настрой детей на прием пищи. Полоскание полости рта.
13.00-15.00	2ч	Подготовка ко сну. Дневной сон.	С доступом свежего воздуха, под музыку с элементами релаксации.
15.00-15.10	10мин	Постепенный подъем, гигиенические процедуры.	Комплекс закаливающих мероприятий, гимнастика в постели, корригирующая ходьба, самомассаж.
15.10-16.20	1ч.10мин	Подготовка к образовательной деятельности, образовательная и совместная деятельность.	Динамическая пауза. Создание положительного эмоционального фона.
16.20-16.40	20мин	Подготовка к полднику. Полдник.	Положительный настрой детей на прием пищи, соблюдение питьевого режима.
16.40-18.00	1ч.20мин	Самостоятельная игровая деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Прогулка. Беседа с родителями. Уход детей домой.	Игры по выбору детей, индивидуальная работа с детьми.
<i>Дом</i>			
17.30-18.30	1ч.	Прогулка	Игры по выбору детей. Беседы с родителями.
18.30-20.45	1ч15мин	Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	Положительный настрой детей на прием пищи.
20.45-6.30	10ч15мин	Укладывание. Ночной сон	Создание положительного эмоционального фона.

Согласованно: Зам. Зав. по УВР \_\_\_\_\_ М.Е. Щелкунова

Медсестра \_\_\_\_\_ С.В. Фоменко