

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Сертоловский детский сад комбинированного вида № 2»**

**Принято
Педагогическим советом
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.**

**Утверждено:
Приказ № 112 от «29» августа 2025 г.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0089F61A2A6F72ED4B67DD439BBC52D292
Владелец: **Гавва Марина Георгиевна**
Действителен: с 21.03.2025 по 14.06.2026
Дата подписи: 30.04.2025 15:13:08

**Режим дня обучающихся
на 2025 – 2026 учебный год
(основное здание ул. Молодёжная 1Б)**

г. Сертолово
2025 г.

Режимы дня в теплый период

Содержание	Время				
	Группа младшего дошкольного возраста (2-3-года)	Группа младшего дошкольного возраста (3-4-года)	Группа младшего дошкольного возраста (4-5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Приём детей на участке, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 - 9.00	8.30–9.00	8.30-9.00	8.30–9.00	8.30–9.00
Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка, игры, труд, наблюдения, самостоятельная (30 минут) и совместная деятельность, занятия во время прогулки.	9.30-11.30	9.00 -11.45	9.00-11.50	9.00-12.00	9.00-12.15
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30-12.00	11.45-12.00	11.50-12.00	12.00-12.15	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.15-12.35	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъём гимнастика после сна, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	12.35-15.05	13.00-15.30
Занятие	-	-	-	15.05-15.30	-
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.50-16.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)	16.00-16.30	16.00-17.00	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход детей домой.	16.30-18.00	17.00-18.30	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.00-19.00	18.30-19.00			

Режимы дня в холодный период

Виды деятельности	Группы	Группа младшего дошкольного возраста (2-3-года)	Группа младшего дошкольного о возраста 3-4 года	Группа младшего дошкольного о возраста 4-5- лет	Группа старшего дошкольного о возраста 5-6 лет	Группа старшего дошкольного о возраста 6-7 лет
Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми		7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика.		8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак		8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Самостоятельная деятельность обучающихся, подготовка к занятиям		9.00-9.30	9.00 – 9.20	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	-
Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут)	(в игровой форме по подгруппам) 9.30-10.00		9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки		10.00-11.30	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.15	10.50-12.30
Подготовка к обеду. Обед		11.30-12.30	12.00-12.30	12.10-13.00	12.25-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем гимнастика после сна, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность		12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.		15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия		-	-	-	16.00-16.25	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, досуги, совместная деятельность		16.00-16.30	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00

взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)					
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.	16.30-18.00	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.00-19.00	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00

Режим дня группы раннего возраста для детей от 2 до 3 лет

Режим дня в группе раннего возраста (2 - 3 года) рассчитан на 12-часовое пребывание детей в МДОБУ «Сертоловский ДСКВ № 2» (далее – МДОБУ) и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы МДОБУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МДОБУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение обучающихся. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) обучающихся. Сон можно организовать один раз в день.

Режим дня холодный период года группа раннего возраста (2-3 года) на 2025 - 2026 учебный год

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 - 9.30	Самостоятельная деятельность обучающихся, подготовка к занятиям
9.00 – 9.20	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)
9.30 – 10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы 10 минут).
10.00 – 11.30	Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
11.30 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник
16.00 – 16.30	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
16.30 – 18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся,

	работа с родителями
18.00 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

Режим дня группы младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)

Режим дня в группе младшего дошкольного возраста (3 – 4 года) рассчитан на 12-часовое пребывание детей в МДОБУ «Сертоловский ДСКВ № 2» (далее – МДОБУ) и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы МДОБУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МДОБУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Режим дня холодный период года группа младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности для обучающихся 3-4 лет на 2025 - 2026 учебный год

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.20	Самостоятельная деятельность обучающихся, подготовка к занятиям
9.20 – 10.00	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы 10 минут).
10.00 – 12.00	Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник
16.00 – 17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями
18.30 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

Режим дня группы младшего дошкольного возраста (4 – 5 лет)

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в МДОБУ «Сертоловский ДСКВ № 2» (далее – МДОБУ) и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы

МДОБУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МДОБУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) обучающихся.

**Режим дня холодный период года
группа младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности
для обучающихся 4 - 5 лет на 2025 - 2026 учебный год**

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.15	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), подготовка к занятиям
9.15 – 10.05	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут)
10.05 – 12.00	Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.00 – 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 -16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 – 17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

Режим дня группы старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Режим дня в группе детей 5–6 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в МДОБУ «Сертоловский ДСКВ № 2» (далее – МДОБУ) и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы МДОБУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МДОБУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) обучающихся.

**Режим дня холодный период года
группа старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности
для обучающихся 5 - 6 лет на 2025 - 2026 учебный год**

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.15	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), подготовка к занятиям
9.15 – 10.15	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут).
10.15 – 12.15	Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.15 – 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 - 16.25	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО
16.25 – 17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Режим дня холодный период года
группа компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР для детей 5 - 6 лет № 9
на 2025 - 2026 учебный год**

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.15	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), подготовка к занятиям
9.15 – 10.15	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут).
10.15 – 12.15	Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.15 – 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры

15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 - 16.25	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО
16.25 – 17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

Режим дня группы старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)

Режим дня в группе детей 6 – 7 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в МДОБУ «Сертоловский ДСКВ № 2» (далее – МДОБУ) и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4:3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы МДОБУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МДОБУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) обучающихся.

Режим дня холодный период года

группа компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР для детей 6 - 7 лет № 4 на 2025 - 2026 учебный год

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20 – 8.30	Ежедневная утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 10.50	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут) Второй завтрак (в перерыве между образовательной деятельностью)
10.50 – 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.30 – 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 – 17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Режим дня холодный период года
группа компенсирующей направленности для обучающихся с ЗПР от 5 до 7 лет № 11
на 2025 – 2026 учебный год**

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20-8.30	Утренняя зарядка (гимнастика)
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
9.00 – 10.00 (5-6 лет) 10.20-10.50 (6-7 лет)	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут). Второй завтрак (в перерыве между образовательной деятельностью)
10.00-10.50 (5-6лет)	Самостоятельная деятельность детей
10.50– 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.30 – 13.00	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 – 16.25 (5-6 лет)	Занятие
16.00-17.00 (6-7 лет) 16.25-17.00 (5-6 лет)	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00– 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Режим дня холодный период года
группа старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности
для обучающихся 5 - 7 лет на 2025 – 2026 учебный год**

Время	Содержание
7.00 – 8.20	Утренний прием детей, осмотр, образовательная деятельность в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН, самостоятельная деятельность обучающихся, индивидуальная работа педагога с детьми
8.20-8.30	Утренняя зарядка (гимнастика)
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно – гигиенических навыков
9.00 – 10.00 (5-6 лет) 10.20-10.50 (6-7 лет)	Занятия в соответствии с реализацией ОП ДО и действующих СанПиН (общая длительность, включая перерывы между занятиями (физкультурные минутки) 10 минут). Второй завтрак (в перерыве между образовательной деятельностью)
10.00-10.50 (5-6 лет)	Самостоятельная деятельность детей
10.50– 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки
12.30 – 13.00	Подготовка к обеду, обед, воспитание культурно – гигиенических навыков

13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник.
16.00 – 16.25 (5-6 лет)	Занятие
16.00-17.00 (6-7 лет) 16.25-17.00 (5-6 лет)	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое, досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность)
17.00– 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся, работа с родителями.
18.30 – 19.00	Самостоятельная деятельность, уход детей домой

Организация щадящего режима

1. Щадящий режим назначается детям III и IV группы здоровья, в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации.
2. Щадящий режим назначается участковым педиатром на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Сроки щадящего режима: ОРВИ, острый бронхит, бронхит, ангина, обострение хронического тонзиллита - 20-25 дней; грипп, острый гнойный отит, обострение хронического отита, бронхиальная астма после обострения - 25-30 дней; острая пневмония, острые детские инфекционные заболевания, в том числе кишечные, протекающие в средне-тяжелой форме, обострение экземы, сотрясение мозга средней тяжести, состояние после полостных операций, состояние после тонзилэктомии - 2 месяца (часто до 6 мес.).

Вид деятельности	Ограничения	Ответственный
Приход в детский сад	По возможности 8.00-8.30	Родители
Утренняя гимнастика	Снизить нагрузки по бегу и прыжкам 50%	Воспитатели
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 С, тщательно вытирать руки, лицо	Воспитатели
Питание (завтрак, обед, ужин)	Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома. Докармливание (мл. возраст).	Воспитатели, младший воспитатель Родители
Физкультурные занятия	Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви	Инструктор по ФИЗО
Занятия статического интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня, увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе	Воспитатели
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю). Выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последним	Воспитатели младший воспитатель
Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение первыми под присмотром младшего воспитателя, снимается влажная одежда заменяется на сухую	Воспитатели младший воспитатель
Прогулка	Вовлеченность в умеренную двигательную деятельность	Воспитатели
Дневной сон	Увеличить продолжительность дневного сна.	Воспитатели

	Укладывание первыми, подъем по мере пробуждения	
Закаливающие процедуры Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатели
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения, желаний. Обеспечить частый контакт со взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое).	Воспитатели
Самостоятельная деятельность (игры, ИЗО)	Предлагать места удалённые от окон и дверей	Воспитатели младший воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители