УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №116» г. Чебоксары

 ­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Семенова

приказ № 95 от 30 мая 2023 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**

**Выпускная группа (теплый период)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Компоненты режима | Деятельность детей и воспитателя |
| 6.30 – 8.00 | Утренний прием на воздухе | Прием детей на свежем воздухе. Индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений. Игры. Возвращение с прогулки (Гигиенические процедуры: раздевание, умывание рук) |
| 8.00-8.15 | Эмоционально –стимулирующая гимнастика | Общеразвивающие упражнения, гимнастика игрового характера. Ходьба. Аэробика. Оздоровительный бег, релаксация (игры, упражнения на расслабление) |
| 8.15- 8. 30 | Минутка здоровья | Дыхательная гимнастика, пальчиковый игро- тренинг. Гимнастика мозга. Возвращение с прогулки. |
| 8.30 – 8.40 | Подготовка к завтраку, Завтрак. Гигиенические процедуры | Сервировка стола, завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков и культуры еды.Полоскание рта после приема пищи. |
| 8.40-9.10 | Минутка здоровья | Самомассаж, пальчиковый игро- тренинг. Дыхательная гимнастика.  |
| 9.10-10.20 | Регламентированная деятельность  | Занятия с элементами здоровье сберегающих технологий. Физкультминутки. |
| 10.25-10.35 | Второй завтрак |  |
| 10.35 – 11.55 | Минутка шалости | Имитационные игры по желанию детей, психо- гимнастика. |
| Минутка здоровья | Закаливающие процедуры ( солнечные и воздушные ванны), хождение босиком по траве, питьевой режим. |
| ПрогулкаМинутка открытий | Наблюдения, подвижные игры, с/ролевые игры, дидактические игры-задания, игры с водой, игры с песком, здоровьесберегающие технологии.  |
| 11.50- 11.55 | Возвращение с прогулки | Гигиенические процедуры, раздевание, мытье рук, обширное умывание рук. |
| 12.00.-12.25 | Подготовка к обеду, обед | Сервировка стола, обед, полоскание рта после приема пищи |
| 12.30- 12.40 | Подготовка ко сну | Гигиенические процедуры, босо хождение, подготовка ко сну, музыкальная терапия |
| 12.50-15.10 | Сон  | Минутки доброго чтения. Музыкотерапия |
| 15.10-15.30 | Постепенный подъем Подъем | Гимнастика пробуждения, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика Гигие-кие процедуры |
| 15.40-16.20 | Свободная деятельность | Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг |
| 16.25 -16.40 | Уплотненный полдник | Прием пищи, воспитание культурно-гигиенических навыков и культуры еды, полоскание рта |
| 16.40– 17.10 | Совместная деятельностьна прогулке | Настольно-печатные, строительные, с/ролевые игры, чтение стихов, слушание музыки, дружеское общение, рисование, |
| 17.10-18.30 | Вечерняя прогулка | Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальные задания, труд, игры – фантазии. Работа с родителями. |