

ГБДОУ детский сад № 16 Красногвардейского района СПб  
**РЕЖИМ ДНЯ ЩАДЯЩИЙ (АДАПТАЦИОННЫЙ)**

для детей подготовительной к школе группы № 11 «Смешарики»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом  
 Образовательного учреждения  
 (протокол от 31.08.2018 № 3/2018)

СОГЛАСОВАНО

Врач  Н.В. Денисова

Режим разработан для детей на период адаптации к детскому саду (1-я подгруппа)  
 и детей, пришедших после болезни (2-я подгруппа)



УТВЕРЖДЕН  
 Заведующий

Е.С. Микушева

Приказ от 03.09.2018 № 101

| Содержание работы с детьми   | Понедельник   | Вторник                    | Среда                               | Четверг                    | Пятница                    |
|--|---|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ДОМА Подъем. Утренний туалет.  | 06.30-07.30   | 06.30-07.30                | 06.30-07.30                         | 06.30-07.30                | 06.30-07.30                |
| Прием детей, осмотр, игры, индивидуальное общение  | 07.00-08.30   | 07.00-08.30                | 07.00-08.30                         | 07.00-08.30                | 07.00-08.30                |
| Утренняя гимнастика  | 08.05-08.15   | 08.05-08.15                | 08.05-08.15                         | 08.05-8.15                 | 08.05-08.15                |
| Подготовка к завтраку. Завтрак (неторопливое, без принуждения кормление)   | 08.30-09.00   | 08.30-09.00                | 08.30-09.00                         | 08.30-09.00                | 08.30-09.00                |
| Непрерывная образовательная деятельность. Уменьшение длительности на 5 минут, ограничение умственной и физической нагрузки на 50%. | 09.00-09.25<br>10.35-11.00                          | 09.00-09.25<br>09.40-10.05 | 09.00-09.25<br>11.55-12.20          | 09.00-09.25<br>09.40-10.05 | 09.00-09.25<br>10.35-11.00 |
| 2-й завтрак  | 10.05-10.20   | 10.05-10.20                | 10.05-10.20                         | 10.05-10.20                | 10.05-10.20                |
| Игры, свободное общение  | 09.25-10.35.  | 09.25-09.40<br>10.20-10.50 | 09.25-10.35                         | 09.25-09.40<br>10.20-10.50 | 09.25-10.35                |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. 1-я подгруппа 2-я подгруппа (ослабленные дети)  | 11.00-12.20<br>11.05-12.20                          | 10.50-12.20<br>10.55-12.20 | 10.35-12.20<br>10.45-12.20          | 10.50-12.20<br>10.55-12.20 | 11.00-12.20<br>10.05-12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед   | 12.20-12.55   | 12.20-12.55                | 12.20-12.55                         | 12.20-12.55                | 12.20-12.55                |
| Подготовка ко сну, сон (продленный)  | 12.55-15.10   | 12.55-15.10                | 12.55-15.10                         | 12.55-15.10                | 12.55-15.10                |
| Подъем детей после сна. Бодрящая гимнастика, тренажерный путь  | 15.10-15.25   | 15.10-15.15                | 15.10-15.15                         | 15.00-15.15                | 15.10-15.25                |
| Подготовка к полднику. Полдник   | 15.25-15.40   | 15.40-16.05                | 15.15-15.30                         | 15.40-16.05                | 15.25-15.40                |
| Непрерывная образовательная деятельность.  | 15.40-16.05   | 15.15-15.40                | 15.30-15.55                         | 15.15-15.40                | 15.40-16.05                |
| Коррекционный час  | 16.20-16.40   | 16.30-16.50                | 16.00-16.20                         | 16.30-16.50                | 16.20-16.40                |
| Совместная, самостоятельная деятельность детей по интересам  | 16.05-16.45   | 16.05-16.50                | 15.55-16.50<br>Досуг<br>16.20-16.50 | 16.05-16.50                | 16.05-16.45                |
| Чтение художественной литературы   | 16.45-17.00   | 16.50-17.05                | 16.50-17.05                         | 16.50-17.05                | 16.45 – 17.00              |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.   | 17.10-19.00   | 17.00-19.00                | 17.00-19.00                         | 17.00-19.00                | 17.00-19.00                |
|  | Сокращение времени прогулки для детей 2-й подгруппы |                            |                                     |                            |                            |
| ДОМА   | 19.00-20.00   | 19.00-20.00                | 19.00-20.00                         | 19.00-20.00                | 19.00-20.00                |
| Прогулка. Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры. Укладывание. Ночной сон                                 | 20.00-20.45<br>20.45-06.30                          | 20.00-20.45<br>20.45-06.30 | 20.00-20.45<br>20.45-06.30          | 20.00-20.45<br>20.45-06.30 | 20.00-20.45<br>20.45-06.30 |

При t воздуха ниже - 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается