

ПРИЛОЖЕНИЕ №7  
к АОО ДО для детей с ТНР  
структурного подразделения –  
дошкольного отделения  
МБОУ «Дружногорская СОШ»  
Приказ № 218от 31.08.2023 г.

**Режим дня  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>5–6 лет</b>	<b>6–7 лет</b>
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.30–8.10	7.30–8.10
Утренняя гимнастика	8.10–8.20	8.10–8.20
Утренний круг	8.20–8.30	8.20–8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–9.00	8.35–9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	9.00–10.35	9.00–10.50
Самостоятельная деятельность	10.00–10.35	–
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35–10.45	10.50–11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45–12.25	11.00–12.35
Подготовка к обеду, обед	12.25–12.50	12.35–12.55
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.50–15.05	12.55–15.10
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.05–15.20	15.10–15.20
НОД, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.20–15.55	15.20–15.55
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.55–16.15	15.55–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30	16.15–17.30
Уход домой	17.30	17.30

**Режим дня  
(теплый период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>5–6 лет</b>	<b>6–7 лет</b>
Приход детей в дет.сад, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (на улице)	7.30–8.25	7.30–8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–9.00	8.35–9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00–9.30	9.00–9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–10.35	9.30–10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35–10.45	10.50–11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45–12.25	11.00–12.35
Подготовка к обеду, обед	12.25–12.50	12.35–12.55
Подготовка ко сну, чтение худ. литературы, дневной сон	12.50–15.05	12.55–15.10
Постепенный подъём, комплекс закаливающих процедур	15.05–15.20	15.10–15.20
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.20–15.50	15.20–15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	15.50–17.30	15.50–17.30
Уход домой	17.30	17.30

### **Щадящий режим.**

Щадящий режим назначается детям в период после острых заболеваний как реабилитационный (около трех недель после возвращения в ДОУ). Этот режим обеспечивает ребенку постепенный переход на общий режим.

Элементы щадящего режима.

**СОН.** Для этого следует увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним.

**ПРИЕМ ПИЩИ.** Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету.

**ОРГАНИЗАЦИЯ БОДРСТВОВАНИЯ.** Уменьшить длительность занятий, подключать ребенка к разнообразным видам деятельности, но опираясь на его предпочтения. Не допускать переутомления. Обеспечивать рациональную двигательную активность в группе и на прогулке. Избегать переутомления ребенка

**ПРОГУЛКА.** Одевать ребенка последним и забирать с прогулки первым.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.** Не отменять утреннюю гимнастику, на занятиях по физ.развитию, заменить игры большой активности на игры малой активности, исключить бег, прыжки и кувырки. Дать рекомендации родителям по оздоровлению ребенка, познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями. Сократить время проведения бодрящей гимнастики.