

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

к АОП ДО детей дошкольного возраста  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

МБДОУ «Детский сад № 54 комбинированного вида»

РЕЖИМЫ ДНЯ.

### Холодное время года.

| Режимные моменты   | группа компенсирующего обучения для детей с тяжелым дефектом в развитии (3-5 лет) | группа компенсирующего обучения для детей с тяжелым дефектом в развитии (5-7 лет) | Группа Комбинированной направленности (5-6 лет) | Группа Комбинированной направленности (6-7 лет) |
|--|---|---|---|---|
| Приход детей в детский сад. Взаимодействие с родителями                        | 8.00-8.20   | 8.00-8.20   | 8.00-8.20                                       | 8.00-8.20                                       |
| Утренняя гимнастика  | 8.20-8.30   | 8.20-8.30   | 8.20-8.30                                       | 8.20-8.30                                       |
| Завтрак  | 8.20-8.40   | 8.20-8.40   | 8.30-8.45                                       | 8.30-8.45                                       |
| Совместная деятельность педагога с детьми/ подготовка к НОД (играм занятиям)   | 8.30-9.00   | 8.35-9.00   | 8.45-9.00                                       | 8.45-9.00                                       |
| НОД, подгрупповые игры занятия, индивидуальная работа со специалистами         | 9.00-9.40   | 9.00-10.00  | 9.00-10.30                                      | 9.00-11.00                                      |
| Совместная деятельность педагога с детьми                                      | 9.40-10.20  | 10.00-10.30   | 10.30-11.00                                     | -   |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.30- 12.00  | 10.30-12.10   | 11.00-12.20                                     | 11.00-12.30                                     |
| Подготовка к обеду. Обед   | 12.00-12.30   | 12.10-12.30   | 12.20-12.40                                     | 12.30-12.45                                     |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.30-15.00   | 12.30-15.00   | 12.40-15.00                                     | 12.45-15.00                                     |
| Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Оздоровительные мероприятия. Полдник | 15.00-15.30   | 15.00-15.30   | 15.00-15.30                                     | 15.00-15.30                                     |
| Совместная деятельность, индивидуальная работа                                 | 15.30- 16.00  | 15.30- 16.00  | 15.30- 16.00                                    | 15.30- 16.00                                    |

|  |              |             |             |             |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.00-17.10  | 16.00-17.20 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| Подготовка к ужину, ужин   | 17.10- 17.30 | 17.20-17.30 | 17.30-17.40 | 17.40-17.50 |
| Организованная совместная деятельность, индивидуальная работа , взаимодействие с родителями. | 17.30-18.00  | 17.30-18.00 | 17.40-18.00 | 17.50-18.00 |

### Режим дня ( теплое время года).

| Режимные моменты   | Группа компенсирующего обучения для детей с тяжелым дефектом в развитии (3-5 лет) | Группа компенсирующего обучения для детей с тяжелым дефектом в развитии (5-7 лет) | Группа Комбинированной направленности (5-6 лет) | Группа Комбинированной направленности (6-7 лет) |
|--|---|---|---|---|
| Приход детей в детский сад. Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа. Взаимодействие с родителями. Прием детей на улице | 8.00-8.20   | 8.00-8.20   | 8.00-8.20                                       | 8.00-8.20                                       |
| Утренняя гимнастика на свежем воздухе  | 8.20-8.30   | 8.20-8.30   | 8.20-8.30                                       | 8.20-8.30                                       |
| Завтрак  | 8.20-8.40   | 8.20-8.40   | 8.30-8.45                                       | 8.30-8.45                                       |
| Совместная деятельность педагога с детьми/ подготовка к НОД (играм занятиям)   | 8.30-9.00   | 8.35-9.00   | 8.45-9.00                                       | 8.45-9.00                                       |
| НОД, подгрупповые игры занятия, индивидуальные занятия со специалистами<br>(основное проведение на прогулочных площадках)                          | 9.00-9.40   | 9.00-10.00  | 9.00-10.30                                      | 9.00-11.00                                      |

|  |              |              |              |              |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Совместная деятельность педагога с детьми  | 9.40-10.20   | 10.00-10.30  | 10.30-11.00  | -            |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.30- 12.00 | 10.30-12.10  | 11.00-12.20  | 11.00-12.30  |
| Подготовка к обеду. Обед   | 12.00-12.30  | 12.10-12.30  | 12.20-12.40  | 12.30-12.45  |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.30-15.00  | 12.30-15.00  | 12.40-15.00  | 12.45-15.00  |
| Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Оздоровительные мероприятия. Полдник                                 | 15.00-15.30  | 15.00-15.30  | 15.00-15.30  | 15.00-15.30  |
| Совместная деятельность, индивидуальная работа   | 15.30- 16.00 | 15.30- 16.00 | 15.30- 16.00 | 15.30- 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.00-17.10  | 16.00-17.20  | 16.00-17.30  | 16.00-17.30  |
| Подготовка к ужину, ужин   | 17.10- 17.30 | 17.20-17.30  | 17.30-17.40  | 17.40-17.50  |
| Организованная совместная деятельность на свежем воздухе .индивидуальная работа , взаимодействие с родителями. | 17.30-18.00  | 17.30-18.00  | 17.40-18.00  | 17.50-18.00  |

### Адаптационный режим.

Адаптационный режим выстраивается воспитателем индивидуально для каждого ребенка.

| Время                   | Виды деятельности   | Примечание   |
|-------------------------|---|--|
| 6.30-7.30               | Подъем, утренний туалет   |  |
| В дошкольном учреждении |   |  |
| 8.00                    | Приход детей . Совместная деятельность воспитателя с детьми (хороводные игры, адаптационные игры...)Индивидуальная работа | 1-я неделя (пребывание в детском саду не более 3-4 часов). Первые три дня с 8.00-10.00, последующие дни с 8.00-12.00 (прием пищи, игры, прогулка)<br><br>Совместная деятельность, только с теми детьми , которые подойдут к воспитателю. |
| 8.00-8.10               | Утренняя гимнастика   |  |
| 8.10-8.30               | Завтрак, формирование культурно-гигиенических навыков   |  |
| 8.30-9.00               | Совместная деятельность педагога с детьми. Игры дидактические, коммуникативные. Самостоятельная деятельность              |  |
| 9.00-9.15               | Подгрупповые игры занятия   |  |
| 9.15-10.00              | Совместная деятельность педагога с детьми., индивидуальная деятельность.  |  |
| 10.00-11.30             | Подготовка к прогулке, прогулка   |  |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| 11.30-12.00 | Подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, обед                      | 2-я неделя пребывания в саду (5-7 часов)<br>Первые два дня 8.00-13.00 (прием пищи, игры, прогулка,)<br>Последующие дни 8.00-15.00 (прием пищи, игры, прогулка, укладывание на сон) |
| 12.00-15.00 | Дневной сон (чтение художественной литературы, музыкальная релаксация)                      |  |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Оздоровительные мероприятия. Полдник              | 3-я неделя пребывания в саду полный день   |
| 15.30-16.00 | Специально-организованная деятельность воспитателя и детей, индивидуальная работа           |  |
| 16.00-17.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка   |  |
| 17.00-17.20 | Подготовка к ужину, ужин  |  |
| 17.20-18.00 | Организованная совместная деятельность, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями. |  |

### **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 не любимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету.

**ОРГАНИЗАЦИЯ БОДРСТВОВАНИЯ.** Уменьшить длительность НОД, 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.

### Режим двигательной активности для детей раннего возраста 1-3 лет.

| Виды двигательной активности | Понедельник     | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Всего |
|------------------------------|-----------------|---------|-------|---------|---------|-------|
|                              | Время в минутах |         |       |         |         |       |
| Утренняя гимнастика          | 5               | 5       | 5     | 5       | 5       | 25    |
| НОД ОО «Физическое развитие» | 10              |         |       | 10      |         | 20    |

|  |                          |       |       |       |       |             |
|--|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| НОД ОО<br>«Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)                     |                          |       | 10    |       | 10    |             |
| Физминутки   | 3                        | 3     | 3     | 3     | 3     | 15          |
| НОД ОО<br>«Физическое развитие» на прогулке                                  |                          | 10    |       |       |       |             |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)                                      | 10/10                    | 10/10 | 10/10 | 10/10 | 10/10 | 1ч. 40 мин. |
| Гимнастика после сна, коррегирующая гимнастика                               | 5/10                     | 5/10  | 5/10  | 5/10  | 5/10  | 25/50       |
| Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами) | 10                       | 10    | 10    | 10    | 10    | 50          |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги                                | По 15 мин 2 раза в месяц |       |       |       |       | 30          |

### Режим двигательной активности для детей 3-4 лет.

|                              |             |         |       |         |         |
|------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| Виды двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|

|  | Время в минутах       |       |        |       |       |
|--|-----------------------|-------|--------|-------|-------|
| Утренняя гимнастика  | 8                     | 8     | 8      | 8     | 8     |
| НОД ОО «Физическое развитие»   | 15                    |       | 15     |       |       |
| НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)                        |                       | 15    |        | 15    |       |
| Физминутки   | 5                     | 5     | 5      | 5     | 5     |
| НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке                                     |                       |       |        |       | 15    |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)                                      | 15/15                 | 15/15 | 15/15  | 15/15 | 15/15 |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                              | 10/15                 | 10/15 | 10/15  | 10/15 | 10/15 |
| Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами) | 10                    | 10    | 10     | 10    | 10    |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги                                | 20 мин.2 раза в месяц |       | 40 мин |       |       |

### Режим двигательной активности для детей 4-5 лет.

| Виды двигательной активности   | Понедельник           | Вторник | Среда  | Четверг | Пятница |
|--|-----------------------|---------|--------|---------|---------|
|  | Время в минутах       |         |        |         |         |
| Утренняя гимнастика  | 8                     | 8       | 8      | 8       | 8       |
| НОД ОО «Физическое развитие»   | 20                    |         | 20     |         |         |
| НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)                        |                       | 20      |        | 20      |         |
| Физминутки   | 5                     | 5       | 5      | 5       | 5       |
| НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке                                     |                       |         |        |         | 20      |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)                                      | 15/15                 | 15/15   | 15/15  | 15/15   | 15/15   |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                              | 10/15                 | 10/15   | 10/15  | 10/15   | 10/15   |
| Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами) | 10                    | 10      | 10     | 10      | 10      |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги                                | 20 мин.2 раза в месяц |         | 40 мин |         |         |

### Режим двигательной активности для детей 5-6 лет.

| Виды двигательной активности   | Понедельник              | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--------------------------|---------|-------|---------|---------|
|  | Время в минутах          |         |       |         |         |
| Утренняя гимнастика  | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| НОД ОО «Физическое развитие»   | 25                       |         |       | 25      |         |
| НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)                        |                          | 25      |       |         | 25      |
| Физминутки   | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке                                     |                          |         | 25    |         |         |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)                                      | 15/15                    | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                              | 10/15                    | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами) | 15                       | 15      | 15    | 15      | 15      |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги                                | По 25 мин 2 раза в месяц | 50      |       |         |         |

### Режим двигательной активности для детей 6-7 лет.

| Виды двигательной активности   | Понедельник              | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--------------------------|---------|-------|---------|---------|
|  | Время в минутах          |         |       |         |         |
| Утренняя гимнастика  | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| НОД ОО «Физическое развитие»   | 30                       |         |       | 30      |         |
| НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)                        |                          | 30      |       |         | 30      |
| Физминутки   | 10                       | 10      | 10    | 10      | 10      |
| НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке                                     |                          |         | 30    |         |         |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)                                      | 15/15                    | 15/15   | 15/15 | 15/15   | 15/15   |
| Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика                              | 10/15                    | 10/15   | 10/15 | 10/15   | 10/15   |
| Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами) | 15                       | 15      | 15    | 15      | 15      |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги                                | По 30 мин 2 раза в месяц | 60      |       |         |         |

