

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Алёнушка» п. Товарково

249857, Калужская область, Дзержинский район, п. Товарково, Ул. Дзержинского

на 2023-2024 учебный год

- Режим дня
- Сетка расписание комплексного планирования организационно-образовательной деятельности
- Физкультурно-оздоровительная работа

СООТВЕТСТВУЕТ

Госсанитарно-эпидемиологическим
/ Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 40.01.05.000.Т.000147.04.17 от 10.04.2017г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ детский сад

«Алёнушка» п. Товарково

Е.Е. Левина

от 30.08.2023

2023г.



РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период

№	Режимные моменты	1-я разновозрастная группа (младшая /средняя от 2,5 – 4,5 лет)	2-ая разновозрастная группа (старшая /подготовительная 4,5- 7 лет)
1.	Прием и осмотр детей	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
2.	Самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 - 8.20	8.00 - 8.30
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.55	8.25 - 8.50
4.	Игры, самостоятельная деятельность	8.55 - 9.05	8.50 -9.00
5.	Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.05 - 10.00 (по подгруппам)	9.00 – 10.50 (по подгруппам)
6.	Второй завтрак	10.00-10.10 (в перерывах п.5.)	10.10- 10.20 (в перерывах п.5.)
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.10 – 11.45 (ФИЗО на прогулке, согласно сетки занятий)	10.50 – 12.40 (ФИЗО на прогулке, согласно сетки занятий)
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45- 12.00	12.40-12.50
9.	Подготовка к обеду, обед	12.00- 12.30	12.50-13.15
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30- 15.00	13.15-15.00
11.	Постепенный подъем, воздушные/водные процедуры, самостоятельная деятельность детей	15.00-15.25	15.00-15.25
12.	Полдник	15.45-16.15	15.50- 16.10

13.	Самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, игры	16.15-16.40	16.10 - 16.40
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.00	16.40-18.00
15.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20	18.00-18.20
16.	Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00

Теплый период

№	Режимные моменты	1-я разновозрастная группа (младшая /средняя от 2,5 – 4,5 лет)	2-ая разновозрастная группа (старшая /подготовительная 4,5 - 7 лет)
1.	Прием и осмотр детей на свежем воздухе	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
2.	Самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 - 8.20	8.00 - 8.30
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.55	8.25 - 8.50
4.	Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.05	8.50 -9.00
5.	Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (по подгруппам)	9.05 - 10.00 общая длительность (часть занятий проводится на участке во время прогулки/ (включая перерывы)	9.00 – 10.50 общая длительность (часть занятий проводится на участке во время прогулки/ (включая перерывы)

6.	Второй завтрак	10.00-10.10 (в перерыве между занятиями)	10.10- 10.20 (в перерыве между занятиями)
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.10 – 12.05 (ФИЗО на прогулке согласно сетки занятий)	10.50 – 12.50 (ФИЗО на прогулке согласно сетки занятий)
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05- 12.25	12.50-13.00
9.	Подготовка к обеду, обед	12.25- 12.50	13.00-13.20
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50- 15.00	13.20-15.00
11.	Постепенный подъем, воздушные/водные процедуры, самостоятельная деятельность детей	15.00-15.25	15.00-15.50
12.	Полдник	15.25-15.45	15.45- 16.05
13.	Самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, игры	15.45-16.30	16.05-16.35
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	16.35-18.00
15.	Самостоятельная деятельность на свежем воздухе, уход домой	18.00-19.00	18.00-19.00

Вторник	<p>9.05-9.20 Речевое развитие Развитие речи/чтение художественной литературы (через неделю)</p> <p>9.40 -09.55 Физическая культура /в помещении /</p>	<p>9.20-9.40 Речевое развитие Развитие речи/чтение художественной литературы (через неделю)</p> <p>9.40 -10.00 Физическая культура /в помещении /</p>	<p>9.00-9.25 Развитие речи</p> <p>9.40-10.05 ХЭР Лепка/Аппликация</p> <p>10.20-10.45 Физическая культура /в помещении /</p>	<p>9.00-9.30 Развитие речи /обучение грамоте/</p> <p>9.40-10.10 ХЭР Лепка/Аппликация</p> <p>10.20.10.50 Физическая культура /в помещении /</p>
Среда	<p>9.05-9.20 Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений.</p> <p>9.40-9.55 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>	<p>9.20-9.40 Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений.</p> <p>9.40-10.00 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>	<p>9.00-9.25 Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений.</p> <p>10.05-10.30 Художественно-эстетическое развитие. Рисование</p> <p>10.50-11.15 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>	<p>9.25-9.55 Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений.</p> <p>10.05-10.35 Художественно-эстетическое развитие. Рисование</p> <p>10.50-11.20 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>

Четверг	<p>9.05-9.20 Художественно-эстетическое развитие. Рисование.</p> <p>9.40-09.55 Физическое развитие физическая культура (на прогулке)</p>	<p>9.20- 09.45 Художественно-эстетическое развитие. Рисование.</p> <p>9.40-10.00 Физическое развитие физическая культура (на прогулке)</p>	<p>9.40-10.05 Художественно-эстетическое развитие. Конструирование.</p> <p>10.20-10.45 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>	<p>9.00-9.30 Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений.</p> <p>9.40-10.10 Художественно-эстетическое развитие. Конструирование.</p> <p>10.20.10.50 Художественно-эстетическое развитие. Музыка</p>
Пятница	<p>9.05-9.20 Художественно-эстетическое развитие. Лепка/аппликация. (через неделю)</p> <p>11.00-11.15 Физическое развитие физическая культура (на прогулке)</p> <p>15.25-15.40 Художественно-эстетическое развитие. Конструирование.</p>	<p>9.20-9.40 Художественно-эстетическое развитие. Лепка/аппликация. (через неделю)</p> <p>11.00-11.20 Физическое развитие физическая культура (на прогулке)</p>	<p>9.00-9.25 Художественно-эстетическое развитие. Рисование.</p> <p>9.40-10.05 Познавательное развитие Ознакомление с природой.</p> <p>10.40-11.05 Физическое развитие физическая культура (на прогулке)</p>	<p>9.00-9.30 Художественно-эстетическое развитие. Рисование.</p> <p>9.40-10.10 Познавательное развитие Ознакомление с природой.</p> <p>10.40-11.10 Физическая культура (на прогулке)</p>

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Формы работы	1-я разновозрастная группа (2-младшая /средняя)	2-ая разновозрастная группа (старшая /подготовительная)
1.	Определение уровня физической подготовленности детей (мониторинг)	2 раза в год /сентябрь, май/	2 раза в год /сентябрь, май/
2.	Диспансеризация	По графику ЦРБ	По графику ЦРБ
3.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5, 5-7 мин.	Ежедневно 7-10, 10-12 мин.
4.	Утренняя гимнастика	Во время ОД 2-3 мин.	Во время ОД 2-3 мин.
5.	Физкультминутки	После ОД 2-3 мин.	После ОД 2-3 мин.
6.	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8, 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12, 12-15 мин.
7.	Физкультурные занятия в группах, на улице	3 раза в неделю 10-15, 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25, 25-30 мин.
8.	Подвижные игры: Сюжетные забавы-соревнования эстафета,-аттракционы Игры на улице	Ежедневно 5-7, 7-8 мин.	Ежедневно 8-10, 10-12 мин.
9.	Оздоровительные мероприятия: Гимнастика пробуждения Коврики с пуговицами Дыхательная гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 8 мин.

10.	Физические упражнения и игровые занятия: Игры с элементами логоритмики Регуляционная гимнастика Спортивные упражнения Спортивные игры	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5, 6-8 мин. 2 раза в неделю	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10, 10-12 мин. 3 раза в неделю
11.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.
12.	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
13.	Каникулы	3 раза в год январь, март, летние месяцы	3 раза в год январь, март, летние месяцы
14.	Спортивный праздник	2 раза в год 40-45 мин.	2 раза в год 50-60 мин.
15.	Витаминотерапия	Ежедневно	
16.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В период возникновения инфекции (осень-весна)	
17.	Кварцевание групп	В период карантина и эпидемии по 10 мин. в отсутствии детей	
18.	Смазывание носа оксалиновой мазью	В периоды возникновения инфекции (осень-весна)	
19.	Обширное умывание прохладной водой	Ежедневно после сна	
20.	Воздушные ванны	Ежедневно	
21.	Босо хождение по массажным коврикам	Ежедневно	
22.	Облегченная одежда детей	В течении дня	
23.	Ходьба босиком	После дня	
24.	Организация второго завтрака (натуральные соки, фрукты, йогурты)	Ежедневно	

25.	Самостоятельная активная двигательная деятельность детей в течении дня	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
26.	Массаж	Игровой массаж рук, массаж шеи
27.	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов, биозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и общий настрой.	