

Оздоровительный режим
старшая группа компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития №5
(холодный период года)

Режимные моменты	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Дома:					
Подъем. Гигиенические процедуры: обширное умывание, гигиена полости рта. Легкий завтрак (горячий чай с лимоном, медом, вареньем из северных ягод)	6.30 - 7.00	6.30 - 7.00	6.30 - 7.00	6.30 - 7.00	6.30 - 7.00
В детском саду:					
Прием детей на улице. Осмотр детей. Организация двигательной деятельности, труд. Индивидуальная работа по развитию мелкой моторики.	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика с включением оздоровительного бега, с включением корригирующих упражнений, дыхательной гимнастики и приемов релаксации.	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак. Гигиенические процедуры. Подготовка к совместной деятельности.	8.20 - 9.00	8.20 - 9.00	8.20 - 9.00	8.20 - 9.00 10.50 - 11.00	8.20 - 9.00
Занятия (учителя-дефектолога, учителя-логопеда, воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, инструктора плавательного бассейна с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом развитии воспитанников с учетом индивидуальных особенностей и включением коррекционных приемов для детей с задержкой психического развития).	9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	9.00 - 10.00	9.00 - 9.25 11.00 - 12.00 <i>(организация плавания по подгруппам)</i>	9.00 - 10.00
Индивидуальная работа учителя-дефектолога, учителя-логопеда, свободная игровая деятельность. БОС-«Здоровье»	10.00 - 10.22	10.00 - 10.22	10.00 - 10.22	9.25 - 10.22	10.00 - 10.22
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.22 - 10.50	10.22 - 10.50	10.22 - 10.50	10.22 - 11.00	10.22 - 10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, опытническая деятельность) с большой физической активностью. Индивидуальная работа по закреплению материала.	10.50 - 12.01	10.50 - 12.01	10.50 - 12.01	-	10.50 - 12.01
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Пальчиковая гимнастика, массаж стоп, самомассаж. Подготовка к обеду.	12.01 - 12.10	12.01 - 12.10	12.01 - 12.10	12.00 - 12.10	12.01 - 12.10
Обед с включением овощных салатов. Гигиена полости рта.	12.10 - 12.40	12.10 - 12.40	12.10 - 12.40	12.10 - 12.40	12.10 - 12.40
«Ласковая минутка». Дневной сон без маск. Музыкакотерапия, сказкотерапия.	12.40 - 15.10	12.40 - 15.10	12.40 - 15.10	12.40 - 15.10	12.40 - 15.10
Постепенный подъем. Корригирующая гимнастика после сна с включением корригирующих упражнений, «тренажерный путь». Воздушные и водные процедуры.	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20	15.10 - 15.15	15.10 - 15.15	15.10 - 15.15
Индивидуальная работа, свободная игровая деятельность	15.20 - 15.40	15.20 - 15.40	-	15.15 - 15.30	-
Подготовка к занятию	15.40 - 15.50	15.40 - 15.50	-	15.30 - 15.40	-
Занятия	15.50 - 16.15	15.50 - 16.15	15.15 - 15.40	15.40 - 16.05	15.15 - 15.40
Оздоровительный час: «БОС-Здоровье», индивидуальные занятия воспитателя с детьми по заданию учителя-дефектолога, учителя-логопеда, корригирующие развивающие игры и упражнения. Игры по интересам.	16.15 - 16.26	16.15 - 16.26	15.40 - 16.26	16.05 - 16.26	15.40 - 16.26
Подготовка к полднику. Уплотненный полдник с включением блюд ужина. Гигиенические процедуры.	16.26 - 16.56	16.26 - 16.56	16.26 - 16.56	16.26 - 16.56	16.26 - 16.56
Индивидуальная работа, самостоятельная художественная деятельность. Игры по интересам. Опытническая деятельность.	16.56 - 17.20	16.56 - 17.20	16.56 - 17.20	16.56 - 17.20	16.56 - 17.20
Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка, игры, труд, игры-соревнования. Опытническая деятельность. Уход детей домой.	17.20 - 19.00	17.20 - 19.00	17.20 - 19.00	17.20 - 19.00	17.20 - 19.00
Дома:					
Беседы в семейном кругу. Сокотерапия.	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00
Водные гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30
«Ласковая минутка». Ночной сон.	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30

