**РЕЖИМ ДНЯ**

(холодный период)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты** | **Содержание** |
| 7.00- 8.05 | Мы рады видеть вас!  Играем вместе! | Прием детей. Дежурства.  Самостоятельная игровая деятельность детей.  Индивидуально-коррекционная работа. |
| 8.05 – 8.15 | «На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя коррекционная гимнастика (двигательная активность 10 минут) |
| 8.20- 8.40 | Приятного аппетита! | Подготовка к завтраку.  Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды |
| 8.40 – 8.50 | Развиваем пальчики | Пальчиковая гимнастика (проводится, когда в сетке предусмотрена регламентированная продуктивная деятельность) |
| 8.50- 9.50 | Мир познания | Регламентированная деятельность по сетке. |
| 9.50 – 10.00 | Приятного аппетита! | 2 завтрак |
| 10.00 – 12.15 | Подготовка к прогулке  «Гуляй да присматривайся!» | Навыки самообслуживания.  Прогулка (двиг. активность 40 мин. |
| 12.15-12.25 | Возвращение с прогулки  «Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!» | Спокойные игры  Воспитание культурно-гигиенических навыков. |
| 12.25-12.50 | «Это время – для обеда, значит, нам за стол пора» | Обед: воспитание культуры еды. |
| 12.50- 15.00 | «Это - время тишины, все мы крепко спать должны» | Сон с использованием музыкотерапии и чтением произведений художественной литературы. |
| 15.00- 15.15 | «Это время – для здоровья. Закаляйся, детвора!» | Закаливающие процедуры. Коррекционная гимнастика после сна в группе (двигательная активность 15 минут) |
| 15.15-15.40 | Минутки игры и труда | Игровая деятельность детей, труд. |
| 15.40- 16.00 | «Это время простокваш, в это время – полдник наш» | Полдник: воспитание культуры еды |
| 16.00-16.30 | Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.  «Это время книжек и познавательных бесед» | Индивидуально-коррекционнная работа с детьми согласно графику  Чтение художественной литературы, беседы с детьми по патриотическому воспитанию, ОБЖ, социальному развитию.  Организация работы с детьми в кружках и студиях по интересам |
| 16.30- 18.00 | «Ну а вечером опять, мы отправимся гулять» | Обучение навыкам самообслуживания.  Прогулка (двигательная активность 30, 40 минут) |
| 18.00-19.00 | Час игры  «До свидания!» | Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми  Уход детей домой. Работа с родителями. |

***Система закаливающих мероприятий в старшей группе***

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Оздоровительные мероприятия** |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе |
| 2 | Контрастное обливание ног |
| 3 | Дыхательная гимнастика |
| 4 | Ходьба по дорожке Здоровья |
| 5 | Точечный массаж |
| 6 | Умывание прохладной водой |
| 7 | Полоскание горла раствором морской соли |
| 8 | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры |
| 9 | Прогулка 2 раза в день |
| 10 | Коррекционная гимнастика |
| 11 | Сон с доступом свежего воздуха |
| 12 | Соблюдение воздушного режима |
| 13 | Проветривание помещений |
| 14 | Световой режим |