

Приложение 1

Оптимизация режима дня на ЛОП

Цель: комфортная организация режимных моментов с учетом летнего периода, способствующая удовлетворению ребенка в движении, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному сну, укреплению здоровья.

Режимные моменты	Младшая гр. 2 – 4г.	Средняя гр. 4 – 5л.	Старшая гр. 5 – 6л.
Приём, осмотр детей, совместная деятельность, самостоятельные игры на участке	7.00-8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
	70 м.	70 м.	70 м.
Утренняя гимнастика на участке	8.10-8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
	10 м.	10 м.	10 м.
Возвращение с прогулки	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
	10м.	10м.	10м.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
	30 м.	30 м.	30 м.
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная образовательная деятельность в разных видах детской деятельности	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30
	90 м.	90 м.	90 м.
Второй завтрак (на участке)	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
	30 м.	30 м.	30 м.
Совместная деятельность - игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	11.00 – 11.50	11.00-11.50	11.00-11.50
	50 м.	50 м.	50 м.
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
	10м.	10м.	10м.
Подготовка к обеду, обед	12.00–13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
	60м.	60м.	60 м.
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00–15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
	150 м.	150 м.	150 м.
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.30–15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
	10 м.	10 м.	10 м.
Подготовка к полднику. Полдник.	15.40–16.10	15.40-16.10	15.40-16.10
	30 м.	30 м.	30 м.
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, игры, самостоятельная деятельность на прогулке, труд, физическая культура	16.10 – 18.00	16.10-18.00	16.10-18.00
	110м.	110м.	110м.
Подготовка к ужину. Ужин.	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
	30 м	30 м	30 м
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельные игры, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
	30 м	30 м	30 м