

АДАПТИВНИЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ НА ЛІТНЬО-ОЗДОРОВЧИЙ ПЕРІОД 2020 року ЗДО-ЦРД №7

«ЗАТВЕРДЖЕНО» завідувач О.А. Косаківська

Режимні моменти	Ясельні	молодші	Середні,специ	Старші	Санаторні
Прийом дітей (тренування дрібної моторики, дихальна гімнастика з аромамаслами, самомасаж з використанням природного матеріалу)	7.30-7.55	7.30-8.00	7.30-7.50	7.30-8.10	7.30-8.20
Ранкова гімнастика (корекція постави і профілактика плоскостопості , точковий масаж .медитаційні ігри та вправи , фітокорекція імунітету)	7.55-8.00	8.00-8.06	7.50-7.58	8.10-8.20	8.20-8.28
Дезінфекція рук.Захід у приміщення ДНЗ	8.15-8.20	8.15-8.20	8.20-8.25	8.25-8.30	8.30-8.35
Підготовка до сніданку (роздягання, хвилинка «Чисті руки»))	8.20-8.30	8.20-8.35	8.25-8.35	8.30-8.40	8.35-8.40
Сніданок (фітотерапія)	8.30-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.40-9.05	8.40-9.05
Підготовка до прогулянки	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.20	9.05-9.25	9.05-9.30
Вихід з приміщення	9.10-9.20	9.10-9.20	9.20-9.25	9.25-9.30	9.30-9.35
Підготовка до занять та ігрової діяльності на вулиці	9.20--9.30	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40	9.35-9.45
Заняття (фізхвилинки, динамічні паузи, пальчикова гімнастика, кольоротерапія, психогімнастика, корекція зору , слуху , ігри-медитації , самомасажі , артикуляційні і мімічні вправи , вправи на розвиток мовного дихання). Після занять (психологічне розвантаження , психогімнастика , медитаційні вправи та ігри , тренування дрібної моторики , профілактичні заходи , аромо-фітотерапія , змашування носоглотки , полоскання горла) Вправи на свіжому повітрі (вправи на дихання, загальнорозвиваючі вправи , рухливі ігри з використанням фіз.-ігрового обладнання майданчиків, валеокорекція , «оздоровчі хвилинки», пальчиковий театр», «зорова гімнастика», імуногімнастика,сміхотерапія)	9.30-11.35	9.25-11.35	9.35-11.55	9.40-12.05	9.45-12.10
Дезінфекція рук Захід у приміщення ДНЗ (роздягання, хвилинка «Чисті руки»)	9.55-10.10	9.55-10.10	10.10-10.15	10.15-10.20	10.20-10.25
II сніданок (Молоко)	10.10-10.15	10.10-10.15	10-15-10.20	10.20-10.25	10.25-10.30
Вихід на прогулянку	10.15-10.20	10.15-10.20	10.20-10-25	10.25-10.30	10.30-10.35
Дезінфекція рук Захід у приміщення ДНЗ з прогулянки	11.35-11.40 11.40-11.55	11.35-11.40 11.40-11.55	11.55-12.00 12.00-12.05	12.05-12.10 12.10-12.15	12.10-12.15
Підготовка до обіду (роздягання, хвилинка «Чисті руки»)))	11.40-12.00	11.40-12.00	12.05-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30
Обід (вживання часнику та цибулі під час прийому їжі, фіточай, вживання води з медом)	11.55-12.25	11.55-12.25	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.55
Підготовка до сну. Сон.	12.25-15.20	12.25-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20	12.55-15.20
Підйом , оздоровчі процедури , ігри. (загартовуючі міроприємства, розбризкування в повітрі ефірних олій , м'яти, піхти , шипшини, оздоровчий біг, точковий масаж, самомасаж, «стежинка здоров'я», корекція постави , профілактика плоскостопості , полоскання горла морською сіллю).	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.45	15.20-15.30	15.20-15.30
Вечеря.	15.40-16.00	15.40-16.00	15.45-16.05	15.40-16.10	15.35-16.15
Підготовка до прогулянки.	16.00-16.20	16.00-16.20	16.05-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35
Прогулянка (СХД, розваги, індивідуальне спілкування , ігри.) Відхід додому.	16.20-18.00	16.20-18.00	16.25-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00

