

**Примерный гибкий режим оздоровительного
направления для детей дошкольного
возраста с ОВЗ в период адаптации**

№ п/п	Режимные моменты	Время
1	Утренний прием	8.00 - 8.40
2	Утренняя гимнастика, игры для детей, подготовка к завтраку	8.40 - 9.00
3	Завтрак	9.00 - 9.30
4	Общение воспитателей с детьми, свободные игры детей, слушание музыки, создание благоприятной эмоциональной атмосферы	9.30 - 10.00
5	Занятия (по подгруппам)	10.00 - 10.20
6	Сок	10.20 - 10.25
7	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Физкультурное занятие на воздухе – 1 раз в неделю.	10.25 - 12.10
8	Обед	12.20 - 13.00
9	Подготовка ко сну, сон (продление сна до 15.30)	13.10 - 15.30
10	Постепенный подъем. Воздушные и водные мероприятия после сна.	15.30 - 16.00
11	Полдник	16.00 - 16.30
12	Игры, досуги, напиток «Здоровье» (отвар шиповника)	16.30 - 17.00
13	Вечерняя прогулка, возвращение с прогулки	17.10 - 18.20
14	Ужин	18.30 - 19.00
15	Уход домой	19.00