

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №17 «Берёзка»
_____ О.Н. Попова
«__» _____ 2023г.

Режим дня для детей от 4 до 5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10.5-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:15–8:40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40–9:00
Занятие 1	9:00–9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20–9:30
Занятие 2	9:30–9.50
Игровая самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке. Самостоятельное одевание	9.50-10,30
Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).	10.30 – 12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание	12.10
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство Обед	12.10– 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём детей	15.00–15.05
Воздушная гимнастика после дневного сна.	15.05 – 15.15
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание) Полдник.	15.15-15.35
Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми.	15.35-16.30
Прогулка, игры, уход детей домой.	16.30-17.30

Содержание	Время
Теплый период года (на улице с 01.05 по 01.10)	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:15–8:40
Подготовка к прогулке, прогулка	8:40–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:05–10:25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:10
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание	12.10
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство Обед	12.10– 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем детей	15.00–15.05
Воздушная гимнастика после дневного сна.	15.05 – 15.15
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание) Полдник.	15.15-15.35
Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми.	15.35-16.30

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

