

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

### Режим дня для детей от 5 до 6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 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
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:15
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Подготовка к прогулке. Самостоятельное одевание	10:15–10:20
Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).	10:20–12:20
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство Обед	12:20–12.45
Подготовка ко сну	12.45–13.00
Дневной сон	13:00–15:00
Постепенный подъем детей	15:00–15:05
Воздушная гимнастика после дневного сна.	15:05–15:15

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание) Полдник.	15:15–15:40
Игровая самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	15:40–16:25
Самостоятельная деятельность детей. игры, вечерняя прогулка. Уход домой.	16.25-17.30
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:005–8:15
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка а к завтраку, завтрак *	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:15–10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35–12:20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Занятие 3	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	16:30–17:30

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