

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

Режим дня детей от 3 до 4 года

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
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:15–8:45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:45–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9:25
Занятие 2	9:25–9:40
Игровая самостоятельная деятельность детей	9.40- 10.20
Подготовка к прогулке. Самостоятельное одевание	10:20–10:30
Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).	10:30–11:50
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание	11:50–12.00
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство Обед	12.00-10.30
Подготовка ко сну	12.30-12.40
Дневной сон	12:40–15:00
Постепенный подъем детей	15:00–15:05

Содержание	Время
Воздушная гимнастика после дневного сна.	15:05–15:10
Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание) Полдник.	15:10–15:40
Игровая самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	15:40–16:25
Самостоятельная деятельность детей. игры, вечерняя прогулка. Уход домой.	16.25-17.30
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:005–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка а к завтраку, завтрак *	8:15–8:45
Подготовка к прогулке, прогулка	8:45–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9.25
Занятие 2	9:25–9:40
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.40–10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35–11:50
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:30
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).