

Режим дня полного дня для детей от 4-7 лет

Режим дня в разновозрастной группе рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДО 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 ДО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДО.

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	7:45–8:20
Утренняя зарядка (младшие заканчивают раньше)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей младшего возраста(игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1 (по подгруппам)	до 9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10 мин.
Занятие 2 (по подгруппам)	До 10.10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10 мин.
Занятие 3 (для детей 6-7 лет)	10:20– 10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (по подгруппам)	10:15– 12:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (по подгруппам)	10.50- 12.00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35– 15:05
Занятие 3 (для детей 5-6 лет)	15:05– 15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30– 16:00
Уплотненный полдник	16:00– 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:40– 18:30
Самостоятельные занятия, игры. Уход домой.	18.30- 19.00

*Витаминизированный завтрак 10.00 ч.

Теплый период года	
Утренний прием детей на воздухе (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (на воздухе)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие (по подгруппам)	до 9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2 (по подгруппам)	До 10:10
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	17:00–18:45

*Витаминизированный завтрак 10.00 ч.