

Режим дня группы сокращенного пребывания для детей 4–7 лет с реализацией ООП ДО (10 часов)

Режим дня в группе детей 4–7 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 -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей 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	07:00– 08:45
Утренняя зарядка (гимнастика)	08:45– 09:00
Подготовка к завтраку, завтрак	09:00– 09:30
Занятие 1	09:30– 10:00
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки), второй завтрак	10:00– 10:10
Занятие 2	10:10– 10:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:40– 10:50
Занятие 3	10:50– 11:20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11:20– 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40– 15:10
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	15:10– 15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30– 16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:00– 18:30

Содержание	Время
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07:00– 08:45
Утренняя зарядка (гимнастика)	08:45– 09:00
Подготовка к завтраку, завтрак	09:00– 09:30
Подготовка к прогулке, прогулка	09:30– 09:40
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	09:40– 10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки), второй завтрак	10:10– 10:20
Занятие 2	10:20– 10:50
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:50– 11:00
Занятие 3	11:00– 11:30
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	11:30– 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40– 15:10
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	15:10– 15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30– 16:00
Самостоятельная деятельность	16:00– 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30– 18:30