

Режим дня для детей 1,5–3 года

<...>

35.16. Режим дня группы полного дня для детей от 1,5 года до 3 лет

Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет рассчитан на 12-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. Сон можно организовать один раз в день.

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) 1	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) 2	9:00–9:30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) 3	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 4	10:10–11:40
Самостоятельная деятельность детей	11:40–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16:00–16:30

1 Зарядка

На зарядку отведите не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

2 Активное бодрствование

За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

3 Физкультурминутки

Если организуете 2 занятия подряд, сделайте перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

4 Прогулки

На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

5 Ужин

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

6 Завтрак

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

7 Занятия

Занятие должно длиться не более 10 минут. Общая продолжительность занятий за день не должна превышать 20 минут (таблица 6.6 СанПин 1.2.3685-21)

8 Обед

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

9 Сон

Не меньше 3 часов в день (таблица 6.7 СанПин 1.2.3685-21)

Содержание	Время
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	16:30–18:00
Самостоятельная деятельность детей	18:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин 5	18:30–19:00
Игры, уход детей домой	19:00–19:45
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак 6	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) 7	9:50–10:00
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20–11:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30–12:00
Подготовка к обеду, обед 8	12:00–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры 9	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00–16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30–16:50
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	16:50–18:00
Игры, самостоятельная деятельность детей	18:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	19:00–19:45