

Режим дня для детей 3–4 лет

<...>

35.17. Режим дня группы полного дня для детей от 3 до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 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 однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) ❶	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9:00–9:20
Занятие 1 ❷	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) ❸	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры ❹	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.) ❺	16:00–16:30

❶ Гимнастика

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

❷ Занятия

Занятие должно длиться не более 15 минут. Общая продолжительность за день не должна превышать 30 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

❸ Физкультминутки

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

❹ Сон

Отведите не меньше 3 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

❺ Активное бодрствование

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

6 Завтрак

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

7 Прогулка

На прогулку отведите не менее трех часов в день (таблица 6.7 СанПин 1.2.3685-21)

8 Обед

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

9 Полдник

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

10 Ужин

При 12-часовом пребывании детей ужин разрешено менять на «уплотненный» полдник (п. 8.1.2.2 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Содержание	Время
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Игры, уход домой	19:00–19:45
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак 6	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка 7	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:20–12:00
Подготовка к обеду, обед 8	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник 9	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин 10	18:30–19:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	19:00–19:45