

Режим дня для детей 4–5 лет

<...>

35.18. Режим дня полного дня в группе детей от 4 до 5 лет ¹

Режим дня в группе детей 4–5 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.

Содержание ²	Время
ХОЛОДНЫЙ 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*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:05–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры ³	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30

¹ Пояснительная записка

Укажите особенности режимных моментов, запросы участников образовательных отношений

² Таблица

Адаптируйте форму под потребности детского сада. Например, поделите в таблице графы или добавьте новые. Графу «Содержание» можно разделить на две: «Наименование режимного момента» и «Характер деятельности». Чтобы распределить ответственность за распорядок дня, можете дополнить таблицу графой «Исполнители»

³ Сон

Отведите на дневной сон не менее 2,5 часа в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Сон организуйте однократно

4 Занятия

Занятие для детей 4–5 лет должно длиться до 20 минут. Общая продолжительность занятий за день не должна превышать 40 мин (таблица 6.6 СанПин 1.2.3685-21)

5 Физкультминутки

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

6 Обед

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

Содержание	Время
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*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки	9:15–9:35
Занятие 1 4	
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) 5	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:05–10:25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, обед 6	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	19:00–19:45

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20).