

## Режим дня для детей 6–7 лет

&lt;...&gt;

### 35.20. Режим дня полного дня для детей от 6 до 7 лет <sup>1</sup>

Режим дня в группе детей 6–7 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	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
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
Занятие 1 <sup>2</sup>	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) <sup>3</sup>	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры <sup>4</sup>	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:40–18:30

#### <sup>1</sup> Нумерация режимов дня

Образцы режимов оформили как часть ООП. Поэтому проставили примерную нумерацию. Вы вправе ее заменить

#### <sup>2</sup> Занятия

Занятие должно длиться до 30 минут. Общая продолжительность занятий за день не должна превышать 90 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

#### <sup>3</sup> Физкультминутки

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

#### <sup>4</sup> Сон

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

### 5 Двигательная активность

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

### 6 Прогулки

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

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
Образовательная нагрузка во время прогулки	9:00–9:30
Занятие 1	
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) 5	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
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 6	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).

С. 2  
до  
и д  
обр  
ног  
обр  
вер  
спос  
гащ  
безо  
Тая  
элек  
техн  
школ  
задач  
Как  
кото  
совр  
Увер  
актив  
инфор  
грамм  
обучен  
исход  
Пед  
цифро  
рые пл