**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 Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей (термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7.00–8:10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8:10–8:20 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.) | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:30–9:00 |
| Занятие 1 | 9:20–9:35 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 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 | 12:30–15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:30–16:00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.) | 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 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.), уход домой | 18:30–19:00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей (термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7:00–8:10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8:10–8:20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак\* | 8:30–9:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 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 | 12:00–12:30 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12:30–15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:30–16:00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.) | 16:00–16:30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16:30–17:00 |
| Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки | 17:00–19.00 |

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