**Режим дня полного дня в группе детей от 4 до 5 лет**

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** | **Время** |
| **Холодный период года** |
| Утренний прием детей (термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7.00 - 8.00 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.00 - 8.10 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.10-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 - 9.00 |
| Занятие 1 | 9.00 - 9.20 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.20 - 9.30 |
| Занятие 2 | 9.30 - 9.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9.50-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20- 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10 - 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 |
| Самостоятельная деятельность детей | 16:30 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.30 - 17.40 |
| Игры, уход домой | 17.40 - 19.00 |
| **Теплый период года** |
| Утренний прием детей (термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7.00 - 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 - 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 - 9.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.00 - 9.15 |
| Образовательная нагрузка во время прогулкиЗанятие 1 | 9.15 - 9.35 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 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 | 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, уход домой | 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).