**Режим дня старшей группы**

Режим дня в группе детей 5–6 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 семи лет сокращается.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание режимных мероприятий** | **Время** |
| **Холодный период** | |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры | 8.00–8.10 |
| Утренняя зарядка | 8:10 – 8.20 |
| Активное бодрствование детей (утренний круг, игры, предметная деятельность и др.) | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:30–9.00 |
| Занятие 1 (в игровой форме) | 9.00-9.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.25-9.35 |
| Занятие 2 (в игровой форме) | 9.35-10.05 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 10.05-10.15 |
| Занятие 3 (в игровой форме) | 10.15-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игровые образовательные ситуации, возвращение с прогулки | 10.40-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:10–13:00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13:00–15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:30–16:00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16:00– 16:30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игровые образовательные ситуации, возвращение с прогулки | 16:30–18:00 |
| Самостоятельная деятельность детей, уход домой | 18:00–18:30 |
| **Теплый период** | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00–8:10 |
| Утренняя зарядка | 8:10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8:30–9:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.00 - 9.15 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки  Занятие 1 | 9.15 - 9.40 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.40 - 9.50 |
| Занятие 2 | 9.50- 10.10 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 10.10 - 10.40 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки | 10.40 - 12.15 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00–13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00–15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игровые образовательные ситуации, возвращение с прогулки | 16:00–17:00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 17:00 – 18:30 |
| Игры, уход домой | 18.30-19:00 |