

Режим дня в средней группе (4 -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 (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 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
Второй завтрак	10.05 – 10.15
Самостоятельная деятельность детей	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, 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 уплотненному полднику, уплотненный 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 - 19.00

Теплый период года

Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 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
Самостоятельная деятельность детей	9.50 - 10.05
Второй завтрак	10.05 - 10.15
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.15 - 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 уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.30 - 19.00