

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 28 «Теремок» общеразвивающего вида

УТВЕРЖДАЮ



**Режим дня средней группы (2–7 лет) на холодный период**

Режим дня в группе детей 2–7 лет рассчитан на 10-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. 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.

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	<ul style="list-style-type: none"><li>• Осмотр детей, термометрия;</li><li>• игры детей;</li><li>• самостоятельная деятельность детей</li></ul>	07.30– 08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20– 08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"><li>• гигиенические процедуры, посадка детей за столами;</li><li>• прием пищи;</li><li>• гигиенические процедуры после приема</li></ul>	08.30– 09.00

	пищи	
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00– 09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20– 09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40– 10.00
Прогулка, двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к прогулке: переодевание;</li> <li>• прогулка: подвижные игры;</li> <li>• возвращение с прогулки: переодевание</li> </ul>	10.00– 11.45
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	11.45– 12.00
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;</li> <li>• прием пищи;</li> <li>• гигиенические процедуры после приема пищи</li> </ul>	12.00– 13:00
Дневной сон	<p>1. Подготовка ко сну:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поход в туалет;</li> <li>• переодевание;</li> <li>• укладывание в кровати</li> </ul> <p>1. Дневной сон. 2. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</p>	13.00– 15.30
Полдник	<p>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами</p> <p>Прием пищи</p> <p>Гигиенические процедуры после приема пищи</p>	15:30– 16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг	16.00– 16.20
Прогулка, уход домой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к прогулке: переодевание;</li> <li>• прогулка</li> </ul>	16.20– 17.30