

Режим дня для детей от 3 до 4 лет

Режим дня в группе от 3 до 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, режим 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 увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменного согласия родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день, но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, утренний круг, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.15 9.25-9.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.40 – 9.50
Второй завтрак	9.40—9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.30 (1 ч. 30 мин.)
Обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.00-15.00 (3 ч.)
Полдник	15.00-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 17.30 (1 ч. 30 мин.)
Ужин	17.30
Вечерний круг. Самостоятельная деятельность детей. Уход домой	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренний круг, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.00 – 10.10

Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.00 (2 ч. 30 мин.)
Полдник	15.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, вечерний круг.	16.00 -17.30
Ужин	17.30
Игры, самостоятельная деятельность детей. Уход домой	до 19.00