

Режим дня средней группы

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 длительность ежедневного 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 режимных мероприятий	Время
Холодный период	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00 – 9.10
Занятие 1 (в игровой форме)	9.10 – 9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 – 9.40
Занятие 2 (в игровой форме)	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие и гигиенические процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, предметная деятельность детей и др.	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игровые образовательные ситуации, возвращение с прогулки	16.30 – 18.00
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00

Теплый период

Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 9.10
Занятие 1	9.10 – 9.30
Перерыв между занятиями (физминутки)	9.30 – 9.40
Занятие 2	9.40 – 10.00
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.00 – 10.25
Игровая деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.25 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, предметная деятельность и др.	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, игровые образовательные ситуации, возвращение с прогулки	16.30 – 18.30
Игры, уход детей домой	18.30 – 19.00