**Режим дня для детей 4–7 лет**

**35.19. Режим дня полного дня для детей от 4 до 7 лет**

Режим дня в группе детей 4-7 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 | 7:00–8:15 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8:15–8:35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак\* | 8:35–9:00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 9:00–9:15 |
| Занятие 1 | 9:15–9:40 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9:40–9:50 |
| Занятие 2 | 9:50–10:15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10:15–12:00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:00–12:35 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12:35–15:05 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:05–15:30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 15:30–16:00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 16:00–16:30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16:30–17:00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17:00–18:30 |
| Игры, уход домой | 18:30–19:00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7:00–8:15 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8:15–8:35 |
| Подготовк а к завтраку, завтрак\* | 8:35–9:00 |
| 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 | 9:50–10:15 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 10:15–10:35 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки | 10:35–12:00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12:00–12:35 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12:35–15:05 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15:05–15:30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 15:30–16:00 |
| Подготвка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 16:00–16:30 |
| Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки | 16:30–17:00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17:00–18:30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 18:30–19:00 |

\* *Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).*