

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ ЦО «Альянс»

Н.В. Мачихо
«02» 09. 2024 г.

Режим дня средней группы

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10,5-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	7:30–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:30
Занятие 1	9:30–9:50
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:50–10:00
Занятие 2	10:00–10:20
Второй завтрак	10:30–10:40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:40–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:10
Подготовка к полднику, 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. Игры, уход домой	17:00–18:00

Содержание	Время
Режим дня средней группы	
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:30–9:50
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:50–10:00
Занятие 2	10:00–10:20
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:20–10:25
Второй завтрак	10:30–10:40
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:40–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки, уход домой	17:00–18:00