

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ ЦО «Альянс»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Мачихо  
«02» 09. 2024 г.

### Режим дня старшей – подготовительной к школе группы

Режим дня в группе 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
<b>Холодный период года (Сентябрь-май)</b>	
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	9:30–10:00
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:00–10:10
Занятие 2	10:10–10:40
Второй завтрак	10:40–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Занятие 3	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, игры, уход домой	16:40–18:00

Содержание	Время
<b>Теплый период года (Июнь-Август)</b>	
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)	9:00–10:40
Второй завтрак	10:40–10:50
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:50–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки, уход домой	16:30–18:00