**Режим дня для детей старшей группы (5-6 лет)  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №2 «Светлячок»**

Режим дня в группе детей от 5 до 6 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, [ФОП ДО](https://1obraz.ru/#/document/97/503026/), [СанПиН 1.2.3685-21](https://1obraz.ru/#/document/99/573500115/), [СП 2.4.3648-20](https://1obraz.ru/#/document/99/566085656/) и [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://1obraz.ru/#/document/99/566276706/)., 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 ([п. 183 СанПиН 1.2.3685-21](https://1obraz.ru/#/document/99/573500115/XA00M2M2M1/)). 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 ([п. 185 СанПиН 1.2.3685-21](https://1obraz.ru/#/document/99/573500115/XA00M6I2MI/)).

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников и с учетом здоровья детей ([абз. 9 п. 2.9.5 СП 2.4.3648-20](https://1obraz.ru/" \l "/document/99/566085656/ZAP1V4Q3BA/" \o "" \t "_self)). Сон предусмотрен однократно после обеда ([п. 3.11 МР 2.4.0259-21](https://1obraz.ru/#/document/97/491222/dfasiz30v6/)). Продолжительность сна для детей от 5 до 6 лет – не менее 2,5 часов ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](https://1obraz.ru/#/document/99/573500115/XA00M942N3/)). Ужин заменен на «уплотненный» полдник, в него включены блюда ужина и увеличена калорийность ([подп. 8.1.2.2 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://1obraz.ru/#/document/99/566276706/XA00M8O2ND/)).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия** | | |
| **Холодный период года** | | |
| **Наименование** | **Содержание** | **Время** |
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия, опрос родителей, игры детей (дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, подвижные) | 7:30–8:10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 8:10–8:20 |
| Утренний круг | Деятельность, направленная на реализацию речевого общения детей, установление эмоционального контакта | 8:20-8:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 8:30–9:00 |
| Активное бодрствование детей | Совместная деятельность педагога с детьми: игровая, предметная, познавательно-исследовательская, конструктивная, коммуникативная, физическая активность | 9:00–9:10 |
| Занятие 1 | Образовательная деятельность | 9:10–9:35 |
| Перерыв между занятиями | Физкультурные минутки | 9:35–9:45 |
| Занятие 2 | Образовательная деятельность | 9:45–10:10 |
| Активное бодрствование детей | Физкультурные минутки | 10:10–10:20 |
| Самостоятельная деятельность детей | Игры детей (дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, подвижные) | 10:20–10:30 |
| Второй завтрак | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 10:30–10:40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке; прогулка; возвращение с прогулки | 10.40-12.10 |
| Обед | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 12.10-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну; дневной сон; постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 |
| Активное бодрствование детей | Совместная деятельность педагога с детьми | 15:00 –15:20 |
| Занятие 3 | Образовательная деятельность | 15.20-15.45 |
| Активное бодрствование детей | Физкультурные минутки | 15:45–15:55 |
| Вечерний круг | Деятельность, направленная на реализацию речевого общения детей, установление эмоционального контакта | 15:55-16:15 |
| Усиленный полдник | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 16.15-16.40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке; прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое); возвращение с прогулки | 16.40-18.10 |
| Совместная и самостоятельная деятельность педагога с детьми, уход детей домой | Игровая деятельность, позновательно-исследовательская, конструктивная, коммуникативная, физическая активность | 18:10-19:30 |
| **Теплый период года** | | |
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия, опрос родителей; игры детей (дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, подвижные) | 7:30–8:10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 8:10–8:20 |
| Утренний круг | Деятельность направленная на реализацию речевого общения детей, установление эмоционального контакта | 8:20-8:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 8:30–9:00 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке; прогулка; возвращение с прогулки | 9:00-10:30 |
| Занятие 1 | Образовательная деятельность во время прогулки (в игровой форме) | 9:10-9:30 |
| Перерыв между занятиями | Физкультурные минутки | 9:30–9:40 |
| Занятие 2 | Образовательная деятельность во время прогулки (в игровой форме) | 9:40–10:00 |
| Активное бодрствование детей время прогулки | Подвижные игры | 10:00-10:20 |
| Второй завтрак | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 10:30–10:45 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке; прогулка; возвращение с прогулки | 10:45-12:05 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки | Совместная деятельность педагога с детьми: игровая , познавательно-исследовательская, конструктивная, коммуникативная, физическая активность | 11:00-12:05 |
| Обед | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 12.05-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну; дневной сон; постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 |
| Занятие 3 | Образовательная деятельность | 15:10-15:35 |
| Совместная и самостоятельная деятельность педагога с детьми | Игровая деятельность, познавательно-исследовательская, конструктивная, коммуникативная, физическая активность | 15.35-16.15 |
| Усиленный полдник | Подготовка к приему пищи; прием пищи; гигиенические процедуры | 16.15-16.40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке; прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое); возвращение с прогулки | 16.40-18.10 |
| Совместная и самостоятельная деятельность педагога с детьми, уход детей домой | Игровая деятельность, познавательно-исследовательская, конструктивная, коммуникативная, физическая активность | 18:10-19:30 |