

Режим дня для детей 5–6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 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

Гибкий распорядок дня старших групп (дети в возрасте 5 – 6 лет)

холодный период года

Режимные моменты	Старшая группа №1		Старшая группа №2		Старшая группа №3	
Прием детей: индивидуальный контакт с ребенком и родителями; осмотр, игры	7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰		7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰		7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	
Утренняя гимнастика	8 ⁰⁰ -8 ¹⁰		8 ⁰⁰ -8 ¹⁰		8 ⁰⁰ -8 ¹⁰	
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ¹⁰ -8 ²⁵		8 ¹⁰ -8 ²⁵		8 ¹⁰ -8 ²⁵	
Подготовка к занятию	8 ²⁵ -8 ³⁰		8 ²⁵ -8 ³⁰		8 ²⁵ -8 ³⁰	
Занятие 1	8 ³⁰ -8 ⁵⁵ 9 ⁰⁵ -9 ³⁰ 10 ⁰⁰ -10 ²⁵ 10 ³⁵ -11 ⁰⁰	<i>вт-пт</i> пн	8 ³⁰ -8 ⁵⁵ 9 ⁰⁵ -9 ³⁰ 9 ²⁰ -9 ⁴⁵ 9 ⁰⁵ -9 ³⁰	<i>вт, чт, пт</i> пн ср	8 ³⁰ -8 ⁵⁵ 9 ⁵⁰ -10 ¹⁵ 10 ²⁵ -10 ⁵⁰ 9 ¹⁰ -9 ³⁵	пн, ср <i>вт, чт</i> пт
Занятие 2	11 ³⁰ -11 ⁵⁵ 9 ⁴⁰ -10 ⁰⁵	пн вт-чт	11 ⁰⁰ -11 ²⁵ 9 ⁴⁵ -10 ¹⁰	пн пт	10 ³⁰ -10 ⁵⁵ 11 ⁰⁵ -11 ³⁰ 9 ⁰⁵ -9 ³⁰ 9 ⁴⁵ -10 ¹⁰	пн ср пт
Подготовка к прогулке, прогулка	8 ³⁰ -9 ³⁰ 10 ³⁰ -11 ⁴⁰ 10 ³⁰ -11 ⁴⁵	пн вт ср-пт	8 ³⁰ -10 ⁰⁰ 10 ²⁰ -11 ⁴⁰ 10 ³⁰ -11 ⁴⁰	пн вт-чт пт	8 ³⁰ -10 ⁰⁰ 8 ³⁰ -9 ³⁰ 10 ⁰⁰ -11 ³⁰ 10 ³⁰ -11 ³⁰	пн вт, чт ср пт
Возвращение с прогулки	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ 11 ⁴⁰ -11 ⁵⁰ 11 ⁴⁵ -11 ⁵⁵	пн вт ср-пт	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ 11 ⁴⁰ -11 ⁵⁰	пн вт-пт	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ 9 ³⁰ -9 ⁴⁰ 11 ³⁰ -11 ⁴⁰ 10 ³⁰ -10 ⁴⁰	пн вт, чт ср пт

Второй завтрак	10 ¹⁰ -10 ²⁰		10 ¹⁰ -10 ²⁰		10 ¹⁰ -10 ²⁰	
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ -12 ³⁰		12 ⁰⁰ -12 ³⁰		12 ⁰⁰ -12 ³⁰	
Подготовка ко сну, сон	12 ³⁰ -15 ⁰⁰		12 ³⁰ -15 ⁰⁰		12 ³⁰ -15 ⁰⁰	
Постепенный подъем: взбадривающая гимнастика, воздушные ванны, «дорожка здоровья»	15 ⁰⁰ -15 ³⁰		15 ⁰⁰ -15 ³⁰		15 ⁰⁰ -15 ³⁰	
Занятие 3	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	ср, чт	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	ср, чт	15 ³⁰ -15 ⁵⁵ 16 ⁰⁵ -16 ³⁰	пн, ср вт, чт
Самостоятельная и совместная игровая деятельность	15 ³⁰ -16 ³⁰ 16 ⁰⁰ -16 ³⁰	пн, вт, пт ср, чт	15 ³⁰ -16 ³⁰ 16 ⁰⁰ -16 ³⁰	пн, вт, пт ср, чт	15 ³⁰ -16 ³⁰ 16 ⁰⁰ -16 ³⁰ 15 ³⁰ -16 ⁰⁵	пт пн, ср вт, чт
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16 ³⁰ -17 ⁰⁰		16 ³⁰ -17 ⁰⁰		16 ³⁰ -17 ⁰⁰	
Подготовка к прогулке, прогулка	17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰	
Самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18 ³⁰ -19 ⁰⁰		18 ³⁰ -19 ⁰⁰		18 ³⁰ -19 ⁰⁰	