

Режим дня для детей от 3 до 4 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7:30–8:20
Утренняя зарядка	8:30–8:34
Подготовка к завтраку. Завтрак	8:34–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:20
Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей	10:00–11:35
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10:30–11:00
Самостоятельная деятельность детей	11:00–11:35
Возвращение с прогулки	11:35–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей,	13:00–15:00
Оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30
Утренняя зарядка на улице	8:25–8:29
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки	9:00–11:35
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10:30–11:00
Самостоятельная деятельность детей	11:00–11:35
Возвращение с прогулки	11:35–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей	13:00–15:00
Оздоровительные и гигиенические процедуры	15:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30–18:00

Режим дня в группе детей 3–4 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. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).