

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ  
 детский сад №1 «Берёзка»  
 Алясева Е.Ю.  
 Приказ № 182 о/д от 11.08.2021г

**Режим дня**  
**в подготовительной к школе группе**  
**(с 6-ти до 7-ми лет) на 2021 – 2022 учебный год в холодный период**

		Возраст воспитанников с 6-ти до 7-ми лет
<b>Дома</b>		
Подъем, утренний туалет	7.00 – 7.30	
<b>Детский сад</b>		
Прием детей, осмотр, игры, свободная самостоятельная деятельность, утренний круг.	7.00-8.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	7.30-8.00	
Возвращение с прогулки, подготовка к профилактической гимнастике	8.00-8.10	
Профилактическая гимнастика в зале	8.10-8.35	
Подготовка к завтраку, личная гигиена	8.35-8.45	
Завтрак	8.45-8.55	
Подготовка к организованной образовательной деятельности	8.55-9.00	
Организованная образовательная деятельность	1. 9.00-9.30 2. 9.40-10.10 3. 10.25-10.55 / 11.50-12.20 (четверг)	
Подготовка ко второму завтраку, личная гигиена	10.55-11.00	
Второй завтрак	11.00-11.10	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, совместная партнерская деятельность взрослого с детьми).	11.10-12.25	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, личная гигиена	12.25-12.35	
Обед	12.35-12.50	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20	
Постепенный подъем, закаливание, игры, подготовка к полднику	15.20-15.30	
Полдник	15.30-15.40	
Вечерний круг, игры, свободная самостоятельная деятельность	15.40-16.15	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.30	
Уход детей домой, прогулка	17.30	
<b>Дома</b>		
Свободная самостоятельная и игровая деятельность, подготовка к ужину, личная гигиена	17.30-18.30	
Ужин	18.30-19.00	
Свободная самостоятельная и игровая деятельность	19.00-20.00	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.00-07.00	

Воспитатель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Пояснительная записка  
к режиму дня подготовительной к школе группы  
(с 6-ти до 7-ми лет) на 2021 – 2022 учебный год в холодный период года**

**В соответствии с САНПИН 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28):**

- При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз (П.2.10.2.);
- При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет - 5-7 минут (П.2.10.2.);
- При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО (П.2.10.3.);
- Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей (П.2.10.3.).
- Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья (П.2.10.3.).

**В соответствии с САНПИН 1.2.3685-21 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2):**

**● Требования к организации образовательного процесса (Пункт 182. Таблица 6.6., Пункт 183, Пункт 185)**

- Продолжительность занятий, не более:
  - 30 мин (с 6 до 7 лет)
- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, не более:
  - 1,5 часа (с 6 до 7 лет)
- Продолжительность перерывов между занятиями, не менее: 10 мин;
- Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее: 2 мин;
- Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года;
  - При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

**● Показатели организации образовательного процесса (Таблица 6.7.)**

- Продолжительность дневного сна: не менее 2,5 часов
- Продолжительность прогулок: не менее 3 часов в день
- Продолжительность ночного сна: не менее 11 часов
- Суммарный объем двигательной активности: не менее 1ч
- Продолжительность утренней зарядки: не менее 10 мин;

**● Продолжительность использования ЭСО (Таблица 6.8)**

- Интерактивная доска: 5-7 лет на занятии не более 7 мин, суммарно в день – не более 20 мин
- Интерактивная панель: 5-7 лет на занятии не более 5 мин, суммарно в день – не более 10 мин

**В соответствии с САНПИН 2.3./2.4.3590-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32):**

- Режим питания для воспитанников с 6-ти до 7-ми лет организован в соответствии с таблицей 4 Приложения №11.