

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Врач

Зам. зав. по УВР

Брославская Е.Е.

Позёмова Н.В.

Мацкевич Н.В.



**РЕЖИМ ДНЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА «ПЧЕЛКИ»**

Вид деятельности	Время
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.40
Игры, совместная деятельность педагога с детьми	8.40-11.10
НОД	По расписанию
Второй завтрак	По расписанию
Подготовка к прогулке. Прогулка	11.10-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду. Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00-15.00
Подъем, бодрящая гимнастика	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.25
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.25-16.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой	16.45-18.00

СанПиН 2.4.1.3049-13

- Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. (п.-11.4)
- Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулок определяется ДОО в зависимости от климатических условий. (п.-11.5)
- Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. (п.-11.6)
- Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно. (п.-11.7)
- На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к ОД, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. (п.- 11.8)
- Продолжительность ННОД для детей от 6 до 7-ми лет – не более 30 минут. (п.-11.10)
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в старшей и подготовительной - 45 минут и 1.5 часа. Перерывы между периодами НОД – не менее 10 минут. (п.-11.11)