Утверждаю:

 Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шахбанова З.И.

Приказ №\_\_\_\_\_ от 31.08.2023 г.

**Распорядок дня детей на 2023-2024 учебный год (холодный период)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Младшая «А» гр.** | **Младшая «Б» гр.** | **Средняя гр.** | **Старшая гр.** | **Подгот. гр.** | **ЗПР гр.** |
| Утренний прием: осмотр детей, термометрия, утренний круг; игры детей (дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, подвижные); беседы с детьми; экскурсии по участку (в теплое время); наблюдения; дежурство в уголке в природе, в столовой | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 | 07.00-08.20 |
| Утренняя гимнастика | 08.20-08.30 | 08.20-08.30 | 08.20-08.30 | 08.20-08.30 | 08.20-08.30 | 08.20-08.30 |
| Завтрак: (формирование культуры еды, самообслуживание);подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 | 08.30-09.00 |
| Образовательная нагрузка:Занятие (общая длительность, включая перерывы и динамические паузы (самостоятельная деятельность: спокойный досуг, игры, все виды воспитания в зависимости от возникающих образовательных ситуаций) | 09.00-09.40 | 09.00-09.40 | 09.00-09.50 | 09.00-10.10 | 09.00-10.50 | 09.00-11.00 |
| Прогулка,Двигательная активность | Подготовка к прогулке | 09.40-09.50 | 09.40-09.50 | 09.50-10.05 | 10.10-10.20 | 10.50-11.00 | 11.00-11.10 |
| Прогулка; подвижные,дидактические, сюжетно-дидактические игры, реализация проектов, наблюдения и экскурсии, беседы, элементарные опыты, труд в природе, решение ситуативных задач, чтение худож-ой и познав-ой литературы | 09.50-11.00 | 09.50-11.00 | 10.05-11.25 | 10.20-11.45 | 11.00-11.45 | 11.10-11.45 |
| Возвращение с прогулки: переодевание | 11.00-11.15 | 11.00-11.15 | 11.25-11.40 | 11.45-11.55 | 11.45-11.55 | 11.45-11.55 |
| Обед: (формирование культуры еды, самообслуживание, подготовка к приему пищи:гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи | 11.15-11.50 | 11.15-11.50 | 11.40-12.15 | 11.55-12.20 | 11.55-12.20 | 11.55-12.20 |
| Дневной сон:  | подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати | 11.50-12.00 | 11.50-12.00 | 12.15-12.30 | 12.20-12.30 | 12.20-12.30 | 12.20-12.30 |
| дневной сон | 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Пробуждение (гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры), постепенный подъем, переодевание | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник: (формирование культуры еды, самообслуживание) подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи | 15.15-15.45 | 15.15-15.45 | 15.15-16.00 | 15.15-15.45 | 15.15-15.45 | 15.15-16.00 |
| Образовательная деятельность: занятие; дополнительное образование | 16.00 –16.15 | 16.00-16.15 | 16.00-16.20 | 15.45-16.10 | 15.45-16.15 | 16.00-16.20 |
| Совместная со взрослым образовательная деятельность: вечерний круг; игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, конструктивная, изобразительная (продуктивная), физическая, музыкальная активность, мастерская, беседы, реализация проектов, тематические досуги, все виды воспитания в зависимости от возникающих образовательных ситуаций | 16.15-16.40 | 16.00-16.40 | 16.20-16.40 | 16.10-16.50 | 16.15-16.45 | 16.20-16.40 |
| Прогулка: | Подготовка к прогулке: переодевание | 16.40-16.55 | 16.40-16.55 | 16.40-16.55 | 16.50-17.00 | 16.45-16.55 | 16.40-16.55 |
| Прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, реализация проектов, дидактические, сюжетно-дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, труд в природе, конструирование, решение ситуативных задач) | 16.55-18.30 | 16.55-18.30 | 16.55-18.30 | 17.00-18.35 | 16.55-18.35 | 16.55-18.30 |
| Возвращение с прогулки: переодевание | 18.30-18.45 | 18.30-18.45 | 18.30-18.45 | 18.35-18.45 | 18.35-18.45 | 18.30-18.45 |
| Уход детей домой: прогулка по дороге домой | 18.45-19.00 | 18.45-19.00 | 18.45-19.00 | 18.45-19.00 | 18.45-19.00 | 18.45-19.00 |

**- На зарядку не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Время на второй завтрак можно не выделять, если увеличили калорийность первого на 5 процентов (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

 **- Одно занятие для детей 6-7 лет должно длится до 30 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Если организуете два занятия подряд, сделайте перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Суммарная образовательная нагрузка для детей 6-7 лет не должна превышать 90 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Двигательная активность суммарно за день должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Отведите на сон не меньше 2,5 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**- На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)**

 **- Время на ужин не выделяется, если сделать плотный полдник (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**