

Утверждаю:  
 директор МБОУ ЦО № 42 (ул. Станиславского, 12 А) / Е.Н. Кубанова  
 приказ от 31.08.2022 № 164-09

**Режим дня МБОУ ЦО № 42 (ул. Станиславского, 12 А)**  
 на холодный период 2022 -2023 учебного года; Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В соответствии с требованиями:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 утверждено четырехкратное питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник с включением блюд ужина);

- СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года N 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- длительность утренней гимнастики – не менее 10 минут;
- продолжительность прогулок для детей до 7 лет – не менее 3-х часов в день и сокращается при температуре воздуха ниже -15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7 м/с;
- продолжительность дневного сна для детей для детей от 3-х до 7-ми лет – не менее 2,5 часов.

Режимные моменты	Время проведения
Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к завтраку	7.00 – 8.30
<b>Завтрак</b> , подготовка к НОД	8.30 – 8.40
Непрерывная образовательная деятельность	8.40 – 9.10
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	9.10 – 10.20
<b>Длительность первой прогулки</b>	<b>50 мин.</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка ко второму завтраку	10.20 – 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10.30 – 10.35
Непрерывная образовательная деятельность	10.35 - 11.05
Игры, самостоятельная игровая деятельность	11.05 – 11.30
Непрерывная образовательная деятельность	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.00 – 12.40
<b>Дневной сон</b>	12.40 – 15.10
<b>Длительность дневного сна</b>	<b>2.5 часа</b>
Постепенный подъем, воздушные процедуры, корригирующая гимнастика после сна, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	Ср. - 15.10 -15.25; Пн., Вт., Чт., Пт. - 15.10 – 15.40
<b>Реализация ДОП «Современные дети» в совместной с педагогом деятельности:</b>	
Информатика детям	Пн., - 15.40 – 16.10;
Английский язык для детей	Вт. - 15.40 – 16.10
Информатика детям	Ср. - 15.25 - 15.50
Шахматы и дети	Чт. - 15.40 – 16.10
Английский язык для детей	Пт. - 15.40 – 16.10
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	Ср. - 15.50 - 16.10 Пн., Вт., Чт., Пт. – 16.10 – 16.25
<b>Реализация ДОП «Современные дети» в совместной с педагогом деятельности:</b>	
Родной край глазами детей	Среда: 16.10 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка - самостоятельная деятельность детей; уход домой	16.10 (ср. - 16.35) – 19.00
<b>Длительность второй прогулки</b>	<b>2 часа 30 мин.</b> (ср.- 2 ч. 10 мин)
<b>Общая продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 20 мин (ср.- 3 часа)</b>