

директор МБОУ ЦО № 42 *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
 Средняя Б группа (4-5 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 № 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 -15⁰С и скорости ветра более 7 м/с;
- продолжительность дневного сна для детей от 3-х до 7-ми лет – не менее 2,5 часов.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>
Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак , подготовка к НОД	8.30 – 8.50 (9.00)
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 10.10 (Пн., Вт.) 8.50 – 09.40 (Ср., Пт.) 9.00 - 9.37 (Чт.)
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку	9.40 (9.37, 10.10) – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	10.35 – 12.00
Длительность первой прогулки	1 час
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед , подготовка ко сну	12.00 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Длительность дневного сна	2.5 часа
Постепенный подъем, воздушные процедуры, корригирующая гимнастика после сна, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	15.15 -15.40
Непрерывная образовательная деятельность	15.40 – 15.53
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.53 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка - игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей; уход домой	16.20 – 19.00
Длительность второй прогулки	2 часа 15 мин.
Общая продолжительность прогулки	3 часа 15 мин.