

директор МБОУ ЦО № 42  
приказ от



**Режим дня МБОУ ЦО № 42**  
(ул. Станиславского, 12 А)  
на холодный период 2022 -2023 учебного года  
Средняя А 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 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  $-15^{\circ}\text{C}$  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.

<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, <b>завтрак</b> , подготовка к НОД	8.30 – 8.50 (9.00)
Непрерывная образовательная деятельность	8.50 – 9.40 (Пн.) 9.00 – 9.37(Вт.) 9.00 – 10.10 (Ср., Чт., Пт.)
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку	9.40 (9.37, 10.10) 10.30
<b>Второй завтрак</b>	10.30 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	10.35 – 12.00
<b>Длительность первой прогулки</b>	<b>1 час</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, <b>обед</b> , подготовка ко сну	12.00 – 12.45
<b>Дневной сон</b>	12.45 – 15.15
<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	15.15 -15.40
Непрерывная образовательная деятельность	15.40 – 15.53
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, <b>уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	15.53 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка - игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей; уход домой	16.20 – 19.00
<b>Длительность второй прогулки</b>	<b>2 часа 15 мин.</b>
<b>Общая продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 15 мин.</b>