

**Режим дня МБОУ ЦО № 42 (ул. Станиславского, 12 А)
на холодный период 2022 -2023 учебного года.
Старшая группа (5-6 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 -15⁰С 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, подготовка к завтраку	7.00 – 8.30
Завтрак , подготовка к НОД	8.30 – 8.45
Непрерывная образовательная деятельность	8.45 – 9.10
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	9.10 – 10.25
Длительность первой прогулки	1 час
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка ко второму завтраку	10.25 – 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.40
Непрерывная образовательная деятельность	10.40 – 11.05 (Пн., Ср.) 10.40 – 11.40 (Вт., Чт., Пт.)
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну, чтение сказки перед сном	11.05 (11.40) – 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/ Занятие по ДОП «Куклы из бабушкиного сундучка» (участники кружка, 1-я подгруппа)	15.40 – 16.05 (Пн.)
Непрерывная образовательная деятельность	15.40 – 16.05 (Ср.)
Занятие по ДОП «Куклы из бабушкиного сундучка» (2-я подгруппа) / Самостоятельная игровая и совместная со взрослым деятельность – 1-я подгруппа	15.40 – 16.05 (Чт.)
Занятие по ДОП «Юный тулячок»	15.40 – 16.05 (Вт. – 1-я н/гр.; Пт. - 2-я н/гр.)
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.05 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка - игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей; уход домой	16.25 – 19.00
Длительность второй прогулки	2 часа 20 мин.
Общая продолжительность прогулки	3 часа 20 мин.