

**Режим дня МБОУ ЦО № 42 (ул. Станиславского, 12а)**

на холодный период 2023 -2024 уч. г.;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 от 3-х до 7 лет – не менее 2,5 часов.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Режимные</i>	<i>Время проведения</i>
Прием и утренний фильтр детей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)		07.00 – 8.30 (пн. - чт) (пт – 07.00 – 08.25)
Подготовка к завтраку, завтрак		08.30 – 08.50 (пн. -чт) (пт – 08.25 – 08.45)
Занятие 1 (физическая культура, музыкальная деятельность)		08.50 – 09.13 (пн - чт) (пт.- 08.45 – 09.15)
Игры, самостоятельная деятельность		09.13 – 09.23 (пн - чт) (пт.- ----)
Занятие 2		09.23 – 09.46 (пн - чт) (пт.- 09.25 - 09.55)
Игры, самостоятельная деятельность		09.46 - 09.56 (пн - чт) (пт.- 09.55 -10.30)
Занятие 3		09.56 – 10.18 (пт - ----)
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка ко второму завтраку		10.18 - 10.30
Второй завтрак, подготовка к прогулке		10.30 – 10.50
Прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей		10.50 – 11.55
<b>Длительность первой прогулки</b>		<b>1 час 10 мин.</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду		11.55 – 12.20
Обед, подготовка ко сну		12.20 – 12.45
Дневной сон		12.45 – 15.15
<b>Длительность дневного сна</b>		<b>2 часа 30 минут</b>
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика после сна		15.15. – 15.30
Совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы		15.30 – 15.40
<b>Реализация ДОП «Современные дети» на занятии</b>		
Информатика детям		Пн. - 15.40 – 16.02
Родной край глазами детей		Вт. –09.56 – 10.18
Английский язык для детей		Вт. - 15.40 – 16.02
Шахматы и дети		Ср. - 15.40 - 16.02
Английский язык для детей		Чт. - 15.40 – 16.02
Информатика детям		Пт. - 15.40 – 16.10

Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, <b>уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	16.02 – 16.30 (пн.-чт.) (пт. -16.10 – 16.30)
Чтение художественной литературы, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке	16.30 – 17.00
<b>Прогулка - игры, самостоятельная деятельность детей; уход домой</b>	17.00 - 19.00
<b>Длительность второй прогулки</b>	<b>2 часа 00 мин.</b>
<b>Общая продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b>

- СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 1.7.1.1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации безопасности и уровня безопасности 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°С и скорости ветра более 7 м/с;
- продолжительность дневного сна для детей от 3-х до 7 лет - не менее 2,5 часа.

Наименование мероприятия	Генерация	Длительность мероприятия
Игры и утренний фитнес детей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, утренняя гимнастика для детей (не менее 10 минут)	07.00 - 08.30 (пн.-чт.) (пт. - 07.00 - 08.25)	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 - 09.30 (пн.-чт.) (пт. - 08.25 - 09.45)	
Занятие 1 (развитие крупной моторики, мелкой моторики, речи)	09.30 - 09.55 (пн.-чт.) (пт. - 09.45 - 09.55)	
Игры, самостоятельная деятельность	09.55 - 09.55 (пн.-чт.) (пт. - ---)	
Занятие 2	09.55 - 09.55 (пн.-чт.) (пт. - 09.55 - 09.55)	
Игры, самостоятельная деятельность	09.55 - 09.55 (пн.-чт.) (пт. - 09.55 - 10.30)	
Занятие 3	10.30 - 10.30 (пт. - ---)	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к второму завтраку	10.30 - 10.30	
Второй завтрак, подготовка к прогулке	10.30 - 10.30	
Прогулка - игры, совместная со взрослыми деятельность, самостоятельная деятельность детей	10.30 - 11.55	
<b>Длительность первой прогулки</b>	<b>1 час 10 мин.</b>	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.55 - 12.20	
Обед, подготовка ко сну	12.20 - 12.45	
Дневной сон	12.45 - 13.15	
<b>Длительность дневного сна</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика после сна	13.15 - 13.30	
Совместная со взрослыми деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	13.30 - 13.40	
<b>Расписание ДОУ «Солнечные дети» на занятия</b>		
Информатика детям	Пн. - 13.40 - 16.02	
Рольной игры глазами детей	Вт. - 09.55 - 10.15	
Английский язык для детей	Вт. - 13.40 - 16.02	
Шахматы и дартс	Ср. - 13.40 - 16.02	
Английский язык для детей	Чт. - 13.40 - 16.02	
Информатика детям	Пт. - 13.40 - 16.30	