

Утверждаю:
директор МБОУ ЦО № 42 / Е.Н. Кубанова

приказ от 31.08.2023 № 164-09

Режим дня МБОУ ЦО № 42
(ул. Станиславского, 12 а)
на холодный период 2023 -2024 учебного года
Средняя 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°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.

| Режимные моменты | Режимные | Время проведения |
|--|----------|--|
| Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность детей | | 7.00–8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | | 8.30 – 09.00 |
| Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятию | | 09.00 – 09.20 |
| Занятие 1 | | 09.20 – 09.40 (пн-ср.,пт.) (09.20 – 09.34)- чт |
| Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятию | | 09.40 - 09.50 09.34 – 09.50 - чт. |
| Занятие 2 | | 09.50 – 10.10 (пн-ср.,пт.) 09.50 -10.03 (чт.) |
| Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к второму завтраку | | 10.10 – 10.30 (пн – ср, пт) 10.03 – 10.30 (чт) |
| 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 часа 30 минут |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры, корригирующая гимнастика после сна, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы | | 15.15 -15.40 |
| Занятие 3 | | 15.40 – 15.53 - чт |
| 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. |