

**Режим дня МБОУ ЦО № 42 (ул. Станиславского, 12а)
 на холодный период 2023 -2024 учебного года
 Старшая группа А(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 от 3-х до 7 лет – не менее 2,5 часов.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>
Прием и утренний фильтр детей, игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00 – 08.00
<i>Занятие 1</i>	08.00 – 08.25
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к прогулке	08.25 – 09.00
Прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	09.00 - 10.30
<i>Длительность первой прогулки</i>	<i>1 час. 20 минут</i>
Второй завтрак , подготовка к занятию	10.30 – 10.40
<i>Занятие 2 (физическая культура, музыкальная деятельность)</i>	10.40 – 11.05
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	11.05 – 12.00
ОБЕД , подготовка ко сну	12.00 – 12.35
Дневной сон	12.35 – 15.05
<i>Длительность дневного сна</i>	<i>2 часа 30 минут</i>
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика после сна	15.05. – 15.30
Совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	15.30 – 15.45
<i>Занятие 3</i>	15.45 – 16.10 (Пн., ср., чт.)
Занятие по ДОП «Юный тулячок»	15.45 – 16.10 (Вт., пт..)
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.10 – 16.30
Чтение художественной литературы, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке	16.30 – 17.00
Прогулка - игры, самостоятельная деятельность детей; уход домой	17.00 - 19.00
<i>Длительность второй прогулки</i>	<i>2 часа 00 мин.</i>
<i>Общая продолжительность прогулки</i>	<i>3 часа 10 мин</i>