

Утверждаю:  
директор МБОУ ЦО № 42 / Е.Н. Кубанова  
приказ от 31.01.2023 № 164-д



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

**Старшая группа Б (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 -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>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>	<b>1 час. 20 минут</b>
<b>Второй завтрак</b> , подготовка к занятию	10.30 – 10.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию	10.40 – 11.25
<i>Занятие 2 (физическая культура, музыкальная деятельность)</i>	11.25 – 11.50
<i>Подготовка к обеду</i>	11.50 -12.00
<b>ОБЕД</b> , подготовка ко сну	12.00 – 12.35
<b>Дневной сон</b>	12.35 – 15.05
<i>Длительность дневного сна</i>	<b>2 часа 30 минут</b>
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика после сна	15.05. – 15.25
Самостоятельная игровая и совместная со взрослым деятельность, чтение художественной литературы	15.25 – 15.45
Занятие	15.45 – 16.10 (Пн., вт., пт.)
Занятие по ДОП «Куклы из бабушкиного сундучка»	15.45 – 16.10 (ср.- 1-я п/гр.; чт.- 2-я п/гр.)
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, <b>уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	16.10 – 16.20
Игры, подготовка к прогулке	16.20 – 17.00
Прогулка - игры, самостоятельная деятельность детей; уход домой	17.00 - 19.00
<i>Длительность второй прогулки</i>	<b>2 часа 00 мин.</b>
<i>Общая продолжительность прогулки</i>	<b>3 часа 10 мин</b>