



**Режим дня МБОУ ЦО № 42**  
(ул. Станиславского, 12 А)  
на холодный период 2023 -2024 учебного года  
Вторая младшая группа (3-4 года)

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 № 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  $-15^{\circ}\text{C}$  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.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Режимные</i>	<i>Время проведения</i>
Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность детей		7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к занятию		8.30 – 9.00
<i>Занятие 1</i>		9.00 – 9.15
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму занятию		9.15 – 9.25
<i>Занятие 2</i>		9.25 – 9.40
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку		9.40 – 10.30
<b>Второй завтрак</b>		10.30 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей		10.35 – 12.00
<i>Длительность первой прогулки</i>		<b>1 час</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну		12.00 – 12.45
<b>Дневной сон</b>		12.45 – 15.15
<i>Длительность дневного сна</i>		<b>2.5 часа</b>
Постепенный подъем, воздушные процедуры, корригирующая гимнастика после сна, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы		15.15 -16.00
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина		16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка - игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей; уход домой		16.30–19.00
<i>Длительность второй прогулки</i>		<b>2 часа 05 мин.</b>
<i>Общая продолжительность прогулки</i>		<b>3 часа 05 мин.</b>