



Режим дня МБОУ ЦО № 42
 (ул. Станиславского, 12 А)
 на холодный период 2022 -2023 учебного года
 Вторая группа раннего возраста (2-3 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:
 - длительность утренней гимнастики – не менее 10 минут.
 - продолжительность дневного сна для детей от 1 до 3-х лет составляет не менее 3-х часов;
 - продолжительность прогулок для детей до 7 лет – не менее 3-х часов в день.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>
Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.08
Непрерывная образовательная деятельность <i>(по подгруппам)</i>	8.08 – 8.18 (I) 8.28 – 8.36 (II)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.36 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность <i>(по подгруппам)</i>	9.00 – 9.10 (I) 9.20 – 9.30 (II)
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку	9.30 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	10.35 – 11.50
Длительность первой прогулки	55 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	11.50 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.30
Длительность дневного сна	3 часа
Постепенный подъем, воздушные процедуры, корригирующая гимнастика после сна, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	15.30 -16.05
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.05 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка - игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей; уход домой	16.35 – 19.00
Длительность второй прогулки	2 часа 05 мин.
Общая продолжительность прогулки	3 часа.