



Режим дня МБОУ ЦО № 42
(ул. Станиславского, 12 А)
на холодный период 2022 -2023 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 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 для детей от 3-х до 7-ми лет – не менее 2,5 часов.

<i>Режимные моменты</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 НОД	8.30 – 8.55 (8.50)
Непрерывная образовательная деятельность	8.55 – 9.40 (Пн., Ср., Пт.) 8.50 – 9.40 (Вт., Чт.)
Игры, самостоятельная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку	9.40 – 10.30
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	2.5 часа
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
Длительность второй прогулки	2 часа 05 мин.
Общая продолжительность прогулки	3 часа 05 мин.