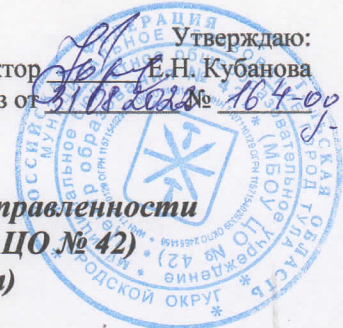


Утверждаю:  
директор *Е.Н. Кубанова*  
приказ от *31.08.2022* № *164-ор*



**РЕЖИМ ДНЯ**  
*(подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности  
дошкольного подразделения, ул. Шевченко, 5б МБОУ ЦО № 42)  
2022-2023 учебный год (холодный период года)*

В соответствии с требованиями:

- СанПиН 1.2.3685 – 21 от 28.01.2021 г. № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:

- длительность утренней гимнастики – не менее 10 мин.;
- продолжительность прогулок для детей до 7 лет – не менее 3-х часов в день и сокращается при температуре воздуха -15 °С и скорости ветра более 7м/с;
- продолжительность дневного сна для детей от 3-х до 7-ми лет – не менее 2,5 часов.

*\*Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Прием и утренний фильтр воспитанников, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность, подготовка к НОД	07.00 – 08.00
Непрерывная образовательная деятельность с включением физкультминуток и гимнастики для глаз, контролем за осанкой при использовании ЭСО	08.00 – 08.30
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	08.30 – 08.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	08.50 - 09.05
Непрерывная образовательная деятельность с включением физкультминуток и гимнастики для глаз, контролем за осанкой, дополнительное образование <i>(для детей, обучающ. по доп. пр.)</i>	09.05 – 10.15
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	10.15 – 10.45
<b>Второй завтрак</b> , подготовка к прогулке	10.45 – 11.05
Прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	11.05 – 12.10
<i>Длительность первой прогулки</i>	<b>1 час 5 мин.</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к обеду, <b>обед</b> , подготовка ко сну	12.10 – 12.45
<b>Дневной сон</b>	12.45 – 15.15
<i>Длительность дневного сна</i>	<b>2 часа 30 мин</b>
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика после сна	15.15 – 15.30
Игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, познавательно-исследовательская деятельность, дополнительное образование <i>(для детей, обучающ. по доп. пр.)</i> , подготовка к полднику	15.30 – 16.45
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b> , подготовка к прогулке	16.45 – 17.05
Прогулка - игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.05 – 19.00
<i>Длительность второй прогулки</i>	<b>1 час 55 мин.</b>
<i>Общая продолжительность прогулки</i>	<b>3 часа</b>