

Утверждаю:  
 директор *Е.Н. Кубанова*  
 приказ от *16.02.2022* № *164-02*



### РЕЖИМ ДНЯ

*(средняя комбинированная группа дошкольного подразделения, ул. Шевченко, 56  
 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 завтраку	07.00 – 08.27
<b>Завтрак</b>	08.27 – 08.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	08.45 – 08.50 (понед., четв., пятн.) 08.45 – 09.00 (вт.) 08.45 – 09.15 (ср.)
Непрерывная образовательная деятельность с включением физкультминуток и гимнастики для глаз, контролем за осанкой	08.50 – 09.59 (понед.) 09.00 – 10.00 (подгр. компенсир. направл.)/ 09.00 -10.10 (подгр. общеразв. направл.) (вт.) 09.15 – 10.05 (ср.) 08.50 – 10.00 (четв.) 08.50 – 09.55 (подгр. компенсир. направл.)/ 08.50 – 10.05 (подгр. общеразв. направл.) (пятн.)
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	09.59 – 10.35 (понед.) 10.00 – 10.35 (подгр. компенсир. направл.)/ 10.10 – 10.35 (подгр. общеразв. направл.) (вт.) 10.05 – 10.35 (ср.) 10.00 – 10.35 (четв.) 09.55 – 10.35 (подгр. компенсир. направл.)/ 10.05 – 10.35 (подгр. общеразв. направл.) (пятн.)
<b>Второй завтрак, подготовка к прогулке</b>	10.35 – 10.55
Прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	10.55 – 11.55
<i>Длительность первой прогулки</i>	<b>1 час</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к обеду, <b>обед</b> , подготовка ко сну	11.55 – 12.45
Дневной сон	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, подготовка к уплотненному полднику	15.30 – 16.35
<b>Уплотненный полдник</b> с включением блюд ужина, подготовка к прогулке	16.35 – 17.00
Прогулка - игры, самостоятельная деятельность детей, игры	17.00 – 19.00
<i>Длительность второй прогулки</i>	<b>2 часа</b>
<i>Общая продолжительность прогулки</i>	<b>3 часа</b>