


Утверждаю:  
 директор *Е.Н. Кубанова*  
 приказ от 17.08.2022 № 164-од



### РЕЖИМ ДНЯ

*(старшая 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.

<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 (понед., четв.) 07.00 – 08.05 (ср.) 07.00 – 08.30 (вт., пятн.)
Непрерывная образовательная деятельность с включением физкультминуток и гимнастики для глаз, контролем за осанкой при использовании ЭСО	08.00 – 08.15 (понед.) 08.00 – 08.20 (подгр. компенсир. направл.)/ 08.00 – 08.25 (подгр. общразв. направл.) (четв.) 08.05 – 08.30 (ср.)
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к завтраку	08.15 -08.30 (понед.) 08.20 – 08.30 (подгр. компенсир. направл.)/ 08.25 – 08.30 (подгр. общразв. направл.) (четв.)
Завтрак	08.30 – 08.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	08.50 - 09.00
Непрерывная образовательная деятельность с включением физкультминуток и гимнастики для глаз, контролем за осанкой при использовании ЭСО	09.00 – 09.55 (подгр. компенсир. направл.)/ 09.00 – 10.00 (подгр. общразв. направл.) (понед.) 09.00 – 10.00 (вт., пятн) 09.00 - 09.25 (ср.) 09.00 – 09.50 (четв.)
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	09.55 – 10.40 (подгр. компенсир. направл.)/ 10.00 – 10.40 (подгр. общразв. направл.) (понед.) 10.00 – 10.40 (вт., пятн) 09.25 – 10.40 (ср.) 09.50 – 10.40 (четв.)
Второй завтрак, подготовка к прогулке	10.40 – 11.00
Прогулка – игры, совместная со взрослым деятельность, самостоятельная деятельность детей	11.00 – 12.05
<i>Длительность первой прогулки</i>	<b>1 час 5 мин.</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.05 – 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, познавательно-исследовательская деятельность, дополнительное образование (для детей, обучающ. по доп. пр.), подготовка к уплотненному полднику	15.30 – 16.40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина, подготовка к прогулке	16.40 – 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>