

Согласовано
Медсестра МБДОУ ДС №1
р.п.Тамала

Л.М. Ермакова

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
С.М Федина.

«31» августа 2023 г.

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

ГРУППА № 7 РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 4 до 7 лет)

Режимные моменты	От 4 до 5 лет	от 5 до 7 лет
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 – 8.20	
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак ¹	8.30 - 9.00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.15	9.00 – 9.20
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) ²	9.15 - 9.35	9.35 -10.00
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.35-10.00	10.00 -10.15
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) ²	10.00-10.15	10.15 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.35-12.00	
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:20	
Подготовка к полднику, полдник*	15.20 - 15.50	
Занятие 3 ³	-	15.50 -16.15
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	15.50-17.00	16.15- 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки ⁴	17:00–18:35	
Уход домой	до 19:00	

¹ Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

² Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2-х минут (Таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")

³ Ужин отсутствует. Организован "уплотненный" полдник с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%. (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

⁴ При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (п.185 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025