

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)



ГРУППА № 2 (Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак ¹	8.30 - 9.00
Занятие 1 ²	9.00 - 9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 - 9.40
Занятие 2 ²	9.40 - 10.10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10.10 - 10.20
Занятие 3 ²	10.20 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 - 15.20
постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник ³	15.30 - 15.50
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	15.50 - 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки ⁴	17.00 - 18.30
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	18.30-19.00
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 Мукадьясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025