

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

ГРУППА № 3

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала)

РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 1 до 3 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)



Режимные моменты	от 1 до 1,5 лет	от 1,5 до 3 лет
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	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.00	9.00 – 9.30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) ²	-	9.30-9.40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	-	9.40 – 9.50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) ²	-	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.00-11.30	
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	
Подготовка ко сну, дневной сон ⁵	12.00- 15.00	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00– 15.30	
Подготовка к полднику, полдник ³	15.30 - 16.00	
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 - 17.00	
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки ⁴	17.00-18.30	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	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 "уплотнённый" 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")

⁵ Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними. Более старших детей после сна поднимать раньше. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр ("МР 2.4.0259-21. 2.4. Гигиена детей и подростков).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025