

# РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

## ГРУППА №4

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)  
РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 2,5 до 4 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

Режимные моменты	от 2,5 до 3 лет	От 3 до 4 лет
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 – 8.20	
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак <sup>1</sup>	8.30 - 9.00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.20	
Занятие 1 <sup>2,6</sup>	9.20 -9.30	9.20-9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 -9.45	9.35-9.45
Занятие 2 <sup>2,6</sup>	9.45-9.55	9.45-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки <sup>4</sup>	09.55-11.30	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	
Подготовка ко сну, дневной сон <sup>5</sup>	12.00- 15.00	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	
Подготовка к полднику, полдник <sup>3</sup>	15.30 - 16.00	
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	16:00–17:00	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки <sup>4</sup>	17:00–18:30	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	18.30-19.00	
Уход домой	до 19:00	

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

<sup>2</sup> 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")

<sup>3</sup> 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).

<sup>4</sup> 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")

<sup>5</sup> 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).

<sup>6</sup> При одновременном начале занятия для детей раннего возраста заканчивается раньше.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукадьясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025