

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

ГРУППА №5

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)
СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 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
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, подготовка к занятиям и другое)	9.00 - 9.30
Занятие 1 ²	9.30 - 9.50
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.50 - 10.00
Занятие 2 ²	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.20 - 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 - 14.50
постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	14.50-15.00
Подготовка к полднику, полдник ³	15.00 - 15.30
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	15.30 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, 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")

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукадьясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025