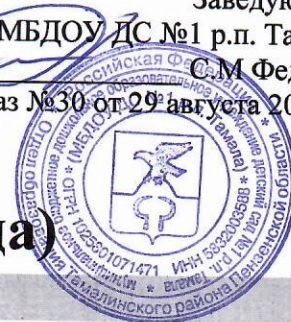


# РЕЖИМ ДНЯ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА)

## ГРУППА № 7

(Здание №2 МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала)  
РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 4 до 7 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)



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 <sup>1</sup>	8.30 - 9.00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 – 9.30	
Занятие 1 <sup>2;5</sup>	9.30 - 9.50	9.30 - 9.55
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.50-10.05	09.55 -10.05
Занятие 2 <sup>2;5</sup>	10.05-10.25	10.05 - 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки <sup>4</sup>	10.25-12.00	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	
Подготовка ко сну, сон	12:30–15:00	
Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.10	
Подготовка к полднику, полдник <sup>3</sup>	15.10 - 15.30	
Занятие 3 <sup>2</sup>	-	15.30 -15.55
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	15.30-17.00	15.55- 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки <sup>4</sup>	17:00–18:30	
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	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> При одновременном начале занятия для детей среднего возраста заканчивается раньше.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781143

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 19.01.2024 по 18.01.2025