



**Режим дня на холодный период с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.
МКДОУ ДС № 32 «Росинка» х.Соленое Озеро**

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов

Содержание	первая младшая (1.5 – 3 года)	2 младшая (3—4 года)	средняя (4—5 лет)	старшая (5—6 лет)	подготовительная (6—7 лет)
	01.09- 31.05	01.09-31.05	01.09-31.05	01.09-31.05	01.09-31.05
Утренний прием, осмотр, самостоятельная деятельность	7.10-8.00	7.10-8.00	7.10 – 8.00	7.10- 8.00	7.10 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 (в группе) (10 мин)	8.00 – 8.10 (в группе) (10 мин)	8.10 – 8.20 (в зале) (10 мин)	8.10-8.20 (в зале) (10 мин)	8.10 – 8.20 (в зале) (10 мин)
Подготовка к завтраку, КГН, дежурство, завтрак Подготовка к занятиям	8.10 – 8.50	8.10 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00
Занятия	8.50 – 9.20	9.00 - 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.50
Самостоятельная игровая деятельность	9.20 – 9.30 (10 мин)	9.40 – 10.00 (30 мин)	9.50 – 10.30 (40 мин)	10.00 – 10.30 (30 мин)	*
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.30 – 10.50 (1 час 20 мин)	10.00 - 11.30 (1 час 30 мин)	10.35 – 11.45 (1 час 10 мин)	10.35 – 11.50 (1 час 15 мин)	10.55 – 12.10 (1 час 20 мин)
Возращение с прогулки, КГН, подготовка к обеду. Обед	10.50 – 12.05	11.30 – 12.10	11.45 – 12.20	11.50 – 12.25	12.10 – 12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.05 – 15.05 (3 часа)	12.10 – 15.00 (2 часа 50 мин)	12.20 – 15.00 (2 часа 40 мин)	12.25 – 15.00 (2 часа 35 мин)	12.45 – 15.15 (2 часа 30 мин)
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.05 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.15 – 15.30
Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30	16.00 - 16.40	16.00 - 17.00	16.25 - 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка, уход домой	16.30 - 17.40	16.30 - 17.40	16.40 - 17.40	17.00 - 17.40	17.00 - 17.40

На зарядку отведите не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

Занятие для детей 3-4 лет должно длиться до 15 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Если организуете два занятия подряд, перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Суммарная образовательная нагрузка для детей 3-4 лет не должна превышать 30 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Время на второй завтрак можно не выделять, если увеличили калорийность первого на 5 процентов (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

на сон не меньше 3 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

На прогулку не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)