

«Утверждаю»
 Заведующая д/с № 351
 _____Д.И.Саляхова
 29.08.2025 г.

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания в Учреждении

Время приема пищи	11-12 часов
8.30-9.00	завтрак
10.00-10.30	второй завтрак
11.30-13.00	обед
15.45-16.30	ужин

Режимы дня для детей разного возраста при 10,5-часовом пребывании в образовательной организации, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Режим дня в группе детей от 1,5 до 2-х лет

Содержание	Время
	1,5 лет-2 года
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.20
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.20–9.50 (перерыв между занятиями 10 минут)
2 –ой завтрак	10.00 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.45
Подготовка к ужину, ужин	15.45-16.15
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.15-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Уход детей домой	16.30 -18.00
<i>Теплый период года</i>	

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-11.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры. Ужин	15.00-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.00-18.00

Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Занятия в игровой форме	9.00–9.30 (перерыв между занятиями 10 минут)
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30.-11.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, игры	12.30-15.30
Подготовка к ужину, ужин	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Уход детей домой	16.30-18.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.00–11.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, игры	12.30-15.30
Ужин	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам, уход домой	16.00–18.00

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям				
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40–11.45	9.50–12.00	10.00-12.15	10.50-12.20
Второй завтрак	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30
Обед	11.45-13.00	12.00-13.00	12.15-13.00	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, игры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.20	13.00-15.20
Занятия (при необходимости) дополнительные услуги	15.30-16.00	15.30-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.30	16.00 – 16.30	16.00-16.30	16.00 – 16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей (дополнительные услуги)	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка	9.00-11.45	9.00-12.00	9.00-12.15	9.00-12.20
Второй завтрак	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30
Обед	11.45-13.00	12.00-13.00	12.15-13.00	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей,	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30

закаливающие процедуры				
Ужин	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00