

Согласован
Врач-педиатр



Д.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий



Е.В. Смирнова
31 августа 2026

**Режим дня на холодный период года
в подготовительной к школе группе №10 «Юнги»
(режим работы группы 12 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство	7.00 – 8.35				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50				
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.30				
Занятия	8.50-9.20		8.50 – 9.20 9.30-10.00		
Второй завтрак	10.00 – 10.10				
Игры, самостоятельная деятельность	10.10-10.50			10.10-11.20	
Занятия	10.50-11.20				
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.20-12.45				
Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.15				
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00				
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, водные процедуры	15.00 – 15.25				
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40				
Музыкальный досуг			15.40-16.10		
Игры, самостоятельная деятельность					15.40-16.20
Занятия	15.40-16.10	15.40-16.10/ 16.20-16.50		15.40-16.10/ 16.20-16.50/ 17.00-17.30/ 17.40-18.10	16.20-16.50
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.40	16.10-16.50	16.10-16.40	16.10-18.30	
Чтение художественной литературы	16.40 – 17.10	16.50-17.10	16.40-17.10	18.30-19.00	16.50-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	17.10-19.00				17.10-19.00

Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», инструктивно-методическим письмом МО РФ № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Требования СП и СанПиН	По СП и СанПиН	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал между приемами пищи 3-4 часа. 12-часовое пребывание детей – допускается 4-х разовое с усиленным полдником	Соблюдается
Общая продолжительность прогулки	Не менее 3 часов	Соблюдается
Сон дневной	2,5 часа	Соблюдается
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	Не превышает 90 мин.	90 мин.
Продолжительность занятий: В 1 половине дня / Во 2 половине дня	Не более 30 минут + / +	30 мин + / +
Перерыв между занятиями	Не менее 10 минут	Соблюдается