

Согласован
Врач-педиатр



Утверждаю
Заведующий
Г.В. Смирнова
31 августа 2026



**Режим дня на холодный период года
в первой младшей группе № 12 «Пингвинята»
(режим работы группы 12 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность			7.00 – 8.10		
Подготовка к завтраку, завтрак			8.10 – 8.30		
Самостоятельная деятельность		8.30 – 9.00		8.30-9.20	
Занятия (по подгруппам)		9.00-9.10		9.20-9.30	
Самостоятельная деятельность		9.10-9.30			
Второй завтрак			9.30-9.40		
Подготовка к прогулке. Прогулка			9.40 – 11.20		
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду			11.20 – 11.45		
Обед			11.45 – 12.00		
Подготовка ко сну. Дневной сон			12.00 – 15.00		
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия			15.00 – 15.15		
Полдник			15.15 – 15.25		
Самостоятельная деятельность			15.25-15.40		
Занятия (по подгруппам)			15.40-15.50 (1 п.) 15.50-16.00 (2 п.)		
Самостоятельная деятельность			15.50-16.20		15.50-16.10
Музыкальный досуг					16.10-16.20
Чтение художественной литературы			16.20-16.30		
Подготовка к прогулке. Прогулка			16.40– 18.40		
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой			18.40 – 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 – 4-х разовое	Соблюдается
Общая продолжительность прогулки	Не менее 3 часов	Соблюдается
Сон дневной	Не менее 3 часов	Соблюдается
Продолжительность занятий: В 1 половине дня / Во 2 половине дня	8-10 минут/8-10 минут	Соблюдается
Перерыв между занятиями	Не менее 10 минут	Соблюдается