

Согласован
Врач-педиатр



Ц.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий



Г.В. Смирнова
31 августа 2026

**Режим дня на холодный период года
в первой младшей группе № 13 «Лягушата»
(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	8.30-9.25			8.30-9.00
Занятия (по подгруппам)	9.00-9.10/ 9.10-9.20	9.20-9.30		9.00-9.10	
Самостоятельная деятельность	9.20 – 9.30			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/ 16.00-16.10/ 16.20-16.30/ 16.40-16.50	15.40-15.50 (1 п.) 15.50-16.00 (2 п.)			
Самостоятельная деятельность	15.50-17.30	16.00-16.30		16.00-16.10	16.00-16.30
Музыкальный досуг				16.10-16.20	
Самостоятельная деятельность				16.20-16.30	
Чтение художественной литературы	17.30-17.40	16.30-16.40			
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.40-19.00	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