

Согласован
Врач-педиатр Д.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий Г.В. Смирнова
31 августа 2026

**Режим дня на холодный период года
в подготовительной к школе группе № 14 «Капитошки»
(режим работы группы 10 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство	8.00–8.35				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–8.50				
Занятия	8.50-9.20 9.30-10.00		8.50–9.20	8.50–9.20 9.30-10.00	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.20-10.00		9.20-10.00		
Второй завтрак	10.00–10.10				
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-12.15				
Занятия	12.15-12.45		11.35-12.05/ 12.15-12.40	12.15-12.45	
Самостоятельная деятельность			12.05-12.45		
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		
Занятия	15.40-16.10				
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10-16.30			15.40-16.30	
Чтение художественной литературы	16.30-17.00				
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	17.00 – 18.00				

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. 10-часовое пребывание детей - 4-х разовое	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