

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 №15 «Крабики»
(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/ 9.30-10.00	8.50–9.20 9.30-10.00	
Самостоятельная деятельность			9.20-10.00		
Второй завтрак			10.00–10.10		
Занятия			10.10-10.40		
Самостоятельная деятельность			10.40-10.50		
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.40 – 12.45		10.50-12.45	10.40 – 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		
Занятия		15.40-16.10			
Музыкальный досуг			16.20-16.50		
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10-16.30			15.40-16.30	
Чтение художественной литературы	16.30-17.00		16.50-17.00	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	2 часа 55 мин. – 3 час 5 мин. (*)
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

(*) В связи с тем, что режим работы группы компенсирующей направленности составляет 10 часов, и нет возможности обеспечить общую продолжительность прогулки длительностью не менее 3 часов, родителям воспитанников даются рекомендации об обязательном проведении вечерней прогулки с детьми в домашних условиях