

Согласован
Врач-педиатр

Д.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий

Г.В. Смирнова
31 августа 2026

**Режим дня на холодный период года
в старшей группе № 18 «Капитаны»
(режим работы группы 10 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство	8.00 – 8.30				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.45				
Игры, самостоятельная деятельность	8.45 – 9.00				
Занятия	9.00 – 9.25	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.25
Самостоятельная деятельность	9.25-10.00				9.25-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10				
Самостоятельная деятельность		10.10-10.50	10.10-10.40	10.10-10.50	
Занятия	10.10-10.35		10.40-11.15		10.10-10.35
Самостоятельная деятельность	10.35-10.50				10.35-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50-12.40		11.15-12.40	10.50-12.40	
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00				
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00				
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, водные процедуры	15.00 – 15.25				
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40				
Самостоятельная деятельность			15.40-16.15		
Занятия	15.40-16.05		16.15-16.40	15.40-16.05/ 16.15-16.40	15.40-16.05
Музыкальный досуг	16.15-16.40				
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40-16.55	16.05-16.55	16.40-16.55	16.05-16.55	
Чтение художественной литературы	16.55-17.20				
Подготовка к прогулке, прогулка.	17.20-18.00				
Уход детей домой					

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 5 мин. – 2 часа 30 мин. (*)
Сон дневной	2,5 часа	Соблюдается
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	Не превышает 45 мин.	45 мин.
Продолжительность занятий: В 1 половине дня / Во 2 половине дня	Не более 25 минут + / +	25 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