

Согласовано
Врач-педиатр Д.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий Г.В. Смирнова
31 августа 2026

**Режим дня на холодный период года
в средней группе № 4 «Капельки»
(режим работы группы 12 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство	7.00 – 8.25				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50				
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00	8.50-9.30	8.50 - 9.00		
Занятия	9.00-9.20 9.30-9.50	9.10-9.30/ 9.40-10.00	9.00-9.20	9.00-9.20 9.30-9.50	
Самостоятельная деятельность	9.50-10.00	9.30-10.00	9.20-10.00	9.50-10.00	
Второй завтрак	10.00-10.10				
Занятия		10.10-10.30	10.30-10.50/ 11.00-11.20/ 11.30-11.50/ 12.00-12.20		
Самостоятельная деятельность	10.10-10.30		10.10-10.30 10.50-12.20	10.10-10.30	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.30-12.20		9.20-10.00	10.30-12.20	
Возвращение с прогулки, игры	12.20 – 12.30				
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 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	15.40-16.25	15.40-16.05	15.40-16.25		
Музыкальный досуг		16.05-16.25			
Чтение художественной литературы	16.25-16.45				
Самостоятельная деятельность	16.45-17.20			16.45-17.20	
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.20 – 19.00		16.45-19.00	17.20 – 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 – допускается 4-х разовое с усиленным полдником	Соблюдается
Общая продолжительность прогулки	Не менее 3 часов	Соблюдается
Сон дневной	2,5 часа	Соблюдается
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	Не превышает 40 мин.	40 мин.
Продолжительность занятий: В 1 половине дня / Во 2 половине дня	Не более 20 мин./ -	20 мин./ -
Перерыв между занятиями	Не менее 10 минут	Соблюдается