

Согласован
Врач-педиатр



Д.В. Драгай

Утверждаю
Заведующий



Г.В. Смирнова
28 августа 2025

**Режим дня на холодный период года
в подготовительной к школе группе № 1 «Рыбки»**

(режим работы группы 12 часов)

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство,	7.00 – 8.35				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50				
Самостоятельная деятельность				8.50-9.30	
Занятия	8.50-9.20 9.30-10.00			9.30-10.00	
Второй завтрак	10.00 – 10.10				
Самостоятельная деятельность	10.10-10.35	10.10-10.50	10.10-11.20	10.10-10.50	10.40-11.10
Занятия	10.35-11.00			10.50-11.20	
Самостоятельная деятельность		10.50-12.40			11.10-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00-12.40	11.20-12.40			
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				
Музыкальный досуг				15.40-16.10	
Занятия	15.40-16.10/ 16.20-16.50		15.40-16.10/ 16.20-16.50/ 17.00-17.30/ 17.40-18.10	16.20-16.50	15.40-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10-16.50	15.40-16.40	16.10-18.30		16.10-16.40
Чтение художественной литературы	16.50-17.10	16.40-17.10	18.30-19.00	16.50-17.10	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	17.10 – 19.00			17.10 – 19.00	

Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и 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	3-4 часа	Соблюдается
Сон дневной	2-2,5 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 + / +	25-30 мин + / +
Перерыв между занятиями	Не менее 10 минут	Соблюдается