

Согласован
Врач-педиатр



Утверждаю
Заведующий
Г.В. Смирнова
28 августа 2025



**Режим дня на холодный период года
в подготовительной к школе группе № 18 «Капитаны»**

(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	
Второй завтрак	10.00–10.10				
Самостоятельная деятельность	10.10-10.40	10.10-10.40	9.20-10.00		
Занятия	10.40-11.10	10.35-11.05	11.35-12.05/ 12.15-12.45	10.10-10.40	
Самостоятельная деятельность					10.10-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.10 – 12.45	11.05-12.45	10.10-11.35	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				
Музыкальный досуг			15.40-16.10		
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.20		16.10-16.20	15.40-16.30	
Занятия	16.20-16.50	15.40-16.10	16.20-16.50		15.40-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей		16.10-16.30			16.10-16.30
Чтение художественной литературы	16.50-17.00	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 2.4.3648-20 «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. 10-часовое пребывание детей - 4-х разовое	Соблюдается
Общая продолжительность прогулки	3-4 часа	1 час 50 мин. – 3 час 05 мин. (*)
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 + / +	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 3-4 часа, родителям воспитанников даются рекомендации об обязательном проведении вечерней прогулки с детьми в домашних условиях