

Согласован
Врач-педиатр



Утверждаю
Заведующий Т.В. Смирнова
28 августа 2025



**Режим дня на холодный период года
в подготовительной к школе группе № 3 «Звездочки»
(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				
Игры, самостоятельная деятельность			8.50-9.30		
Занятия	8.50 – 9.20 9.30-10.00/	8.50-9.20 9.30-10.00	9.30-10.00		8.50 – 9.20
Игры, самостоятельная деятельность					9.20-10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10				
Игры, самостоятельная деятельность		10.10-10.35			10.10-10.45
Занятия	10.10-10.40	10.35-11.05		10-10-10.40	10.45-11.15
Игры, самостоятельная деятельность	10.40-11.20	11.05-11.20		10.40-11.20	11.15-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.20-12.45				
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/ 16.20-16.50/ 17.00-17.30/ 17.40-18.10		15.40-16.10		
Музыкальный досуг					16.20-16.50
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-18.30	15.40-16.40	16.10-16.40		
Чтение художественной литературы	18.30-19.00		16.40-17.10		16.50-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой			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:	Не более 30 минут	30 мин
В 1 половине дня / Во 2 половине дня	+ / +	+ / +
Перерыв между занятиями	Не менее 10 минут	Соблюдается