

Согласован
Врач-педиатр Д.В. Драгай



Утверждаю
Заведующий Г.В. Смирнова
31 августа 2026



**Режим дня на холодный период года
в средней группе № 16 «Катерок»
(режим работы группы 12 часов)**

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40				
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40 – 9.00				
Занятия	9.00-9.20 9.40-10.00	9.00-9.20	9.00-9.20/ 9.30-9.50/	9.00-9.20 9.40-10.00	
Самостоятельная деятельность	9.20-9.40	9.20-10.00			9.20-9.40
Второй завтрак	10.00-10.10				
Занятия		10.10-10.30	10.10-10.30/ 10.40-11.00 11.10-11.30/ 11.40-12.00		
Самостоятельная деятельность	10.10-10.35	10.30-10.35	10.10-11.40	10.10-10.35	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35 – 12.00				10.35-12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 – 12.20				
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50				
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00				
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, водные процедуры	15.00 – 15.25				
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40				
Музыкальный досуг				15.40-16.00	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.40			16.00-16.40	15.40-16.40
Чтение художественной литературы	16.40-17.00				
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.00-19.00				

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 - 4-х разовое	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