

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Сухоновская СОШ»
 Р. И. Татаурова
 Приказ от «28» 08.2026 № 200

Примерный режим дня в разновозрастной группе

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Игры, самостоятельная деятельность	9.40-10.00	9.50-10.00	10.00-10.30	-
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.50-12.00
Обед, дежурство	12.00-12.25	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, Дневной сон	12.25-15.25	12.30-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.25-15.40	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Самостоятельная деятельность	15.40-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00
Уплотнённый Полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Занятия (при необходимости)	-	-	16.20-16.45	-
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.20-17.00	16.20-17.00	16.45-17.00	16.20-17.00
Уход домой	до 17.00	до 17.00	до 17.00	до 17.00
Теплый период года				

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.40	13.00-15.40	13.00-15.40	13.00-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Уплотнённый полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00
Уход домой	до 17.00	до 17.00	до 17.00	до 17.00

Согласно:

СП 2.4.4283-26 «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»,

СП 2.1.4284-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта»,

в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.