

Принято

педагогическим советом №1
СПДС «Аленушка»
от « 31 » августа 2026г.



C=RU, O="СПДС ""
Аленушка"" ГБОУ СОШ
№ 10", CN=Погосян
О.С.,
E=cu_doo_al10zhg@63edu
.ru
008d329f779d0b1953
2026.09.25 11:57:59+04'00'

Утверждаю:

Руководитель СПДС «
Погосян О.С.
от « 31 » август

**Примерный режим дня пребывания детей 2 - 7 лет
в СПДС «Аленушка» ГБОУ СОШ №10
с 1 сентября 2026 года по 31 мая 2027 года**

№ п/ п	Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Прием детей, самостоятельная игровая деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35
2	Завтрак (подготовка к завтраку, КГН)	8.10 – 8.30	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50
3	Игры, подготовка к занятиям	8.30 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
4	Занятия (общая длительность, включая перерыв) (по подгруппам)	9.00 – 9.10 9.15-9.25 (по подгруппам)	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.50
5	Максимальный объем образовательной нагрузки в первой половине дня	20 мин. (2 по 10 мин)	30 мин. (2 по 15 мин)	40 мин. (2 по 20 мин)	50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна (2/3 по 25 мин)	90 мин. (3 по 30 мин)
6	Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, КГН)	9.25 – 9.35	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.50 – 11.00
8	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	9.35 – 11.15	9.50 – 11.45	10.00 – 12.00	10.10 – 11.40	10.55 – 12.10
9	Длительность первой прогулки	1 час 40 мин.	1 час 45 мин.	2 часа	1 час 30 мин.	1 час 15 мин.
10	Возвращение с прогулки, КГН, самостоятельная деятельность	11.15 – 11.30	11.45 – 12.00	12.00 – 12.15	11.40 – 12.10	12.10 – 12.15

11	Подготовка к обеду, КГН, обед	11.30 –12.00	12.00 –12.30	12.15 –12.30	12.10 –12.30	12.15 – 12.30
12	Подготовка ко сну, сон	12.00 –15.00	12.30 –15.00	12.30 –15.00	12.30 –15.00	12.30 – 15.00
13	Длительность	3 часа	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.
14	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.10 – 15.15
15	Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность, ООД	15.15 – 15.50 (ООД 10 мин.)	15.15–16.20 (ООД не более 15 мин.)	15.15–16.25 (ООД не более 20 мин.)	15.15–16.30; (ООД не более 25 мин.)	15.15 – 16.35 (ООД не более 30 мин.)
16	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина (подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, КГН)	15.50 –16.25	16.20 –16.50	16.25 –16.50	16.30 –16.50	16.35 – 16.55
17	Подготовка к прогулке, КГН	16.25 –17.00	16.50 –17.00	16.50 –17.00	16.50 –17.00	16.55 – 17.00
18	Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.00 –19.00	17.00 –19.00	17.00 –19.00	17.00 –19.00	17.00 – 19.00
19	Длительность второй прогулки	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Общий подсчёт времени	Максимальный объем недельной образовательной нагрузки	Не более 1ч. 40 мин	2 ч. 30 мин.	3 ч. 20 мин	5 ч. 25 мин.	7 ч. 30 мин
	На прогулку не менее	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.
	На сон	3 часа	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
	КГН		Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.
	На самостоятельную деятельность	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.	Не менее 3 ч.

- Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса, разработаны в соответствии с требованиями СанПиН СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Продолжительность прогулки зависит от климатических и погодных условий, ежедневная прогулка проводится не менее 3 часов.

-В тёплое время года проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла (физкультурные, музыкальные, изобразительного искусства) и осуществляются на участке группы во время прогулки

**Примерный режим дня пребывания детей 2 - 7 лет
в СПДС «Аленушка» ГБОУ СОШ №10
с 1 июня 2027 года по 31 августа 2027 года**

№ п/п	Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность на воздухе	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20
2	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.05 – 8.15	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
3	Возвращение с прогулки, КГН	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.30 – 8.40
4	Завтрак (подготовка к завтраку, КГН)	8.20 – 8.50	8.20 – 8.45	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.40 – 8.55
5	Самостоятельные игры	8.50 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 10.00
6	Подготовка к прогулке, выход на прогулку, тематические мероприятия, самостоятельная деятельность на прогулке	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	
7	Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, КГН)	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05
8	Прогулка	10.10 – 11.10	10.10 – 11.30	10.10 – 11.35	10.05 - 12.10	10.05 – 12.10
9	Возвращение с прогулки, КГН, водные процедуры	11.10 – 11.30	11.30 – 12.00	11.35 – 11.55	12.10 – 12.20	12.10 – 12.20
10	Самостоятельные игры	11.30 – 11.45	12.00 – 12.20	11.55 – 12.20		
11	Подготовка к обеду, КГН, обед	11.45 – 12.10	12.20 – 12.40	12.20 – 12.40	12.20 – 12.40	12.20 – 12.40
12	Подготовка ко сну, КГН, сон	12.10 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
13	Постепенный подъем, КГН	15.10 – 15.25	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30
14	Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	15.25 – 15.45	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30
15	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.45 – 16.25	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
16	Подготовка к прогулке	16.25 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
17	Прогулка, индивидуальная работа, уход детей домой	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00