

Принято  
на педагогическом совете №1  
от 28.08. 2025г.

**Режим дня СПДС «Колосок» ГБОУ ООШ с. Жигули  
на сентябрь 2025г по май 2026г**

№	Возрастная группа/ режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Утренний приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45	8.15-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
3	Подготовка к ООД	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
4	Общая образовательная деятельность (ООД)	9.00-9.10 9.20-9.30	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.20 9.25-9.45	9.00-9.25 9.55-10.20	9.00-9.30 9.55-10.20
	Максимальный объем образовательной нагрузки в первой половине дня	не более 20 мин. (2x10мин.)	30 мин. (2x15 мин.)	40 мин. (2x20мин.)	50 мин. (2x25 мин.)	60 мин. (2x30 мин.)
5	Второй завтрак	9.30	9.40	9.45	10.20	10.20
6	Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.00	9.50-11.20	9.55-11.25	10.30-12.00	10.30-12.00
	Длительность 1-ой прогулки	1ч.20 мин.	1ч.30мин.	1.30мин.	1ч.30мин.	1ч.30мин.
7	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.00-11.20	11.20-11.35	11.25-11.40	12.00-12.10	12.00-12.10
8	Обед	11.20-11.45	11.35-12.00	11.40-12.00	12.10-12.30	12.10-12.30
9	Подготовка ко сну, сон	11.45-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
	Общая продолжительность сна	3ч.15мин.	3ч.	3ч.	2ч.30мин.	2ч.30мин.
10	Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15
12	Игры, самостоятельная деятельность, ООД, занятия по дополнительному образованию	15.20-16.30	15.20-16.30 ООД по 15мин. 15.30-15.45	15.20-16.30 ООД ежедневно по 20мин. 15.20-15.40	15.15-16.30 ООД ежедневно по 25мин. 15.50-16.15	15.15-16.30 ООД ежедневно по 30мин. 15.50-16.20
13	Подготовка к уплотнённому полднику. Полдник.	16.30-16.50	16.30-16.50	16.30 - 16.50	16.30 – 16.50	16.30-16.50
14	Игры, самостоятельная деятельность	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30
15	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00
16	Максимальный объем недельной образовательной нагрузки (включая дополнительное образование)	не более 1ч.30мин.	2ч.45 мин.	4ч.	6ч.15 мин.	8ч.30мин.

\*Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса, разработаны в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 от 01.03.2021

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