

«Утверждено»
Главный врач СПб ГБУЗ
«Детский санаторий «Звездочка»
А. Б. Малашкин
Приказ № 13-о от 26.03. 2021г.
Приложение к Учебному плану

**Распорядок дня
дошкольники
(подготовительная группа)
(осенне-зимний период)**

Время	Режимные моменты
8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵	Подъём, утренний туалет, зарядка
8 ⁴⁵ -9 ¹⁵	Завтрак
9 ¹⁵ -10 ⁵⁰	Образовательная деятельность
10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Врачебный осмотр
10 ⁵⁰ -11 ⁰⁰	Второй завтрак
11 ⁰⁰ -12 ³⁰	Прогулка, совместная деятельность с педагогом
12 ³⁰ -12 ⁴⁵	Возвращение с прогулки, мытье рук
12 ⁴⁵ -13 ¹⁵	Обед
13 ¹⁵ -13 ⁴⁰	Самостоятельная деятельность, игра
13 ⁴⁰ -14 ⁰⁰	Подготовка к дневному сну
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Дневной сон
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Подъём, гигиенические процедуры
16 ¹⁵ -16 ⁴⁵	Полдник
16 ⁴⁵ -18 ²⁰	Прогулка, культурно - досуговая деятельность
18 ²⁰ -18 ⁴⁵	Возвращение с прогулки, мытье рук
18 ⁴⁵ -19 ¹⁵	Ужин
19 ¹⁵ -20 ⁰⁰	Игры, совместная деятельность педагога с детьми
20 ⁰⁰ -20 ³⁰	Второй ужин
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	Подготовка ко сну
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон
9 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Лечебные процедуры

- Согласно с СанПиН 1.2.3685-21
- Согласно с СанПиН 2.4.3648-20