

«Утверждаю»

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Звездочка»

А.Б.Малашкин

Приказ № 13-о от 26.03.2021г.

Приложение к Учебному плану

**Распорядок дня  
дошкольники  
(средняя, старшая группы)  
(осенне-зимний период)**

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

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