

Утверждаю»
 Главный врач СПб ГБУЗ
 «Детский санаторий «Звездочка»
 Л.Д.Фисун
 Приказ № 125 от 20.08.2026



РАСПОРЯДОК ДНЯ
дошкольники
3 группа
(осенне-зимний период)

Время	Режимные моменты
8 ⁰⁰ -8 ³⁰	Подъём, утренний туалет, зарядка (на улице), медицинские процедуры
8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Завтрак
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	Лечебные процедуры
10 ⁰⁰ -10 ²⁰	Образовательная деятельность
10 ³⁰ -10 ⁵⁰	
10 ²⁰ -10 ³⁰	Второй завтрак
11 ⁰⁰ -12 ²⁰	Прогулка, совместная деятельность с педагогом
12 ²⁰ -12 ³⁰	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12 ³⁰ -13 ⁰⁰	
13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰	Обед
13 ⁴⁰ -14 ⁰⁰	Врачебный осмотр
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Подготовка к тихому часу
14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Тихий час
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Подъем, гигиенические процедуры
16 ¹⁵ -16 ³⁰	Полдник
16 ³⁰ -18 ³⁰	Подготовка к прогулке. Прогулка. Культурно-досуговая деятельность
18 ³⁰ -18 ⁴⁰	Возвращение с прогулки, мытье рук
18 ⁴⁰ -19 ⁰⁰	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Ужин
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Игры, совместная деятельность педагога с детьми
20 ⁰⁰ -20 ¹⁵	Второй ужин
20 ¹⁵ -20 ³⁰	Самостоятельная деятельность
20 ³⁰ -21 ⁰⁰	
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Подготовка ко сну
21 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Ночной сон