

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ГБОУ Школа № 2083

Т.А. Гришина



РЕЖИМ ДНЯ ГБОУ Школа № 2083 ДОП «Журавушка» на 2024-2025 учебный год (холодный период)

Адрес здания	г. Москва, пос. Рязановское, п. им. Фабрики 1 Мая, д.45а			
	Младшие группы от 3 до 4 лет	Средние группы от 4 до 5 лет	Старшие группы от 5 до 6 лет	Подготовительные группы от 6 до 7 лет
Прием детей (на воздухе, по погодным условиям), игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-08.30	8.20-8.30
Завтрак, воспитание культуры еды	8.20-8.50	8.20-8.40	8.30-8.40	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям, утренний круг	8.50-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Занятия (общая длительность, включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты и перерывы между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.50	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Игры, самостоятельная деятельность	-	9.50-10.10	10.00-10.20	-
Второй завтрак, воспитание культуры еды	9.50-10.00	10.10-10.20	10.20-10.30	10.10-10.20
Подготовка к прогулке	10.00-10.15	10.20-10.30	10.30-10.40	10.50-11.00
Прогулка	10.15-11.45	10.30-12.00	10.40-12.10	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.45-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20	12.30-12.40
Обед, воспитание культуры еды	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.50	12.40-12.55
Подготовка ко сну	12.20-12.30	12.30-12.40	12.50-13.00	12.55-13.00
Дневной сон	12.30-15.30	12.40-15.10	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.30-15.40	15.10-15.30	15.30-15.40	15.30-15.40
Полдник, воспитание культуры еды	15.40-16.00	15.30-15.50	15.40-16.00	15.40-15.50
Занятие (общая длительность, включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность, кружки по выбору, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, вечерний круг, подготовка к прогулке.	16.00-16.30	15.50-16.45	16.25 – 16.50	15.50 – 16.50
Прогулка	16.30-18.00	16.45-18.15	16.50-18.20	16.50-18.20
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.00-18.30	18.15-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Ужин, воспитание культуры еды	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
В соответствии с СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21: Продолжительность занятия не более	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более	30 мин	40 мин	50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна	90 мин
Продолжительность дневного сна не менее	2,5 ч	2,5 ч	2,5 ч	2,5 ч
Продолжительность прогулок не менее	3 ч	3 ч	3 ч	3 ч