

Примерный режим дня для воспитанников ГБДОУ детского сада № 112 Центрального района Санкт-Петербурга

Режимные моменты	1 группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием и осмотр детей, игра, самостоятельная деятельность.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	7.50 - 8.00	7.50 - 8.00	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50 – 8.30	7.50 – 8.30	8.10 - 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Утренний круг			8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к организованной образовательной деятельности, занятия (фронтальные и по подгруппам), включая динамические паузы	8.30 – 9.10 (8.50 – 9.10 игры-занятия по подгруппам)	8.30 – 9.20 (9.00 – 9.20 игры-занятия по подгруппам)	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	8.50 – 10.00	8.50 – 10.40
Подготовка ко 2 завтраку, завтрак	9.10 - 9.40	9.20 - 9.50	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	9.40 – 10.00	9.50 – 10.10			10.10 – 10.35	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.15	10.10-11.15	10.10 - 12.00	10.10 - 12.10	10.35 – 12.35	10.40 - 12.40
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду, обед	11.15 -11.30 11.30-12.00	11.15-11.30 11.30-12.00	12.00 – 12.20 12.20 – 12.50	12.10 – 12.25 12.25 – 12.55	12.35 – 12.50 12.50 – 13.10	12.40 – 12.55 12.55 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.50 – 15.20	12.55 – 15.25	13.10 – 15.40	13.15 – 15.45
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.20 – 15.40	15.25 – 15.45	15.40 – 16.00	15.45 – 16.05
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.40 – 16.00	15.45 – 16.05	16.00 – 16.20	16.05 – 16.25
Подготовка к организованной образовательной деятельности, игры-занятия, досуги, совместная деятельность педагога с детьми	16.00 – 16.20 (игры-занятия по подгруппам)	16.00 – 16.20 (игры-занятия по подгруппам)	16.00 – 16.15	16.05 – 16.25	16.20 – 16.45	16.25 – 16.55
Вечерний круг			16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.55 – 17.05
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20-19.00	16.20-19.00	16.15 - 19.00	16.25 - 19.00	16.45 – 19.00	16.55 - 19.00

Режим дня при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода, сильный ветер, сильный мороз)

Режимные моменты	1 группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	7.50 - 8.00	7.50 - 8.00	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50 – 8.30	7.50 – 8.30	8.10 - 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Утренний круг			8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к организованной образовательной деятельности, занятия (фронтальные и по подгруппам), включая динамические паузы	8.30 – 9.10 (8.50 – 9.10 игры-занятия по подгруппам)	8.30 – 9.20 (9.00 – 9.20 игры-занятия по подгруппам)	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	8.50 – 10.00	8.50 – 10.40
Подготовка ко 2 завтраку, завтрак	9.10 - 9.40	9.20 - 9.50	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность с воспитателем	9.40 - 11.30	9.20 - 11.30	10.10 - 12.20	10.10 - 12.25	10.10 – 12.50	10.40 - 12.55
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.30-12.00	12.20 – 12.50	12.25 – 12.55	12.50 – 13.10	12.55 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.50 – 15.20	12.55 – 15.25	13.10 – 15.40	13.15 – 15.45
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.20 – 15.40	15.25 – 15.45	15.40 – 16.00	15.45 – 16.05
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.40 – 16.00	15.45 – 16.05	16.00 – 16.20	16.05 – 16.25
Подготовка к организованной образовательной деятельности, игры-занятия, досуги, совместная деятельность педагога с детьми	16.00 – 16.20 (игры-занятия по подгруппам)	16.00 – 16.20 (игры-занятия по подгруппам)	16.00 – 16.15	16.05 – 16.25	16.20 – 16.45	16.25 – 16.55
Вечерний круг			16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.55 – 17.05
Индивидуальная работа, игры, уход домой	16.20-19.00	16.20-19.00	16.15 - 19.00	16.25 - 19.00	16.45 – 19.00	16.55 - 19.00

Режим дня групп общеразвивающей направленности для детей 3 – 7 лет на летний период (в условиях города)

Режимные моменты	Младшая группа 3 – 4г.	Средняя группа 4 – 5л.	Старшая группа 5 – 6л.	Подготовительная к школе группа 6 – 7л.
Приём, осмотр детей, совместная деятельность, самостоятельные игры	7.00 - 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика при открытых окнах	8.00 - 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40	8.10 - 8.40	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
<i>Утренний круг</i>	<i>8.40 – 9.00</i>	<i>8.40 – 9.00</i>	<i>8.30 – 8.50</i>	<i>8.30 – 8.50</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	9.00 - 9.45	9.00 - 9.50	8.50 - 10.00	8.50 - 10.00
Совместная образовательная деятельность в разных видах детской деятельности	9.00– 9.15	9.00– 9.20	8.50– 9.15	8.50– 9.20
Второй завтрак	9.45 – 9.55	9.50 - 10.00	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	9.55 – 11.25	10.00 - 11.30	10.10 - 12.00	10.10 - 12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.25–11.40	11.30 - 11.45	12.00 - 12.15	12.10 - 12.25
Подготовка к обеду, обед	11.40–12.10	11.45 - 12.15	12.15 - 12.40	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10–15.30	12.15 - 15.30	12.40 - 15.30	12.50 – 15.30
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.30–15.45	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45	15.30 – 15.45
Совместная изобразительная, трудовая деятельность, восприятие художественной литературы	15.45-16.00	15.45 - 16.05	15.45 - 16.10	15.45 - 16.15
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	16.00–16.20	16.05 - 16.25	16.10 - 16.30	16.15 - 16.30
Музыкальные и физкультурные досуги, развлечения	16.20 –16.40	16.30 - 16.50	16.30 – 16.55	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельные игры, уход домой	16.40 –19.00	16.50 - 19.00	16.55 - 19.00	17.00 – 19.00
<i>Режим дома:</i> прогулка, ужин, спокойные игры, культурно-гигиенические процедуры.	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00
Ночной сон	21.00-07.00	21.00-07.00	21.00-07.00	21.00-07.00

**Примерный режим дня детей от 2 лет до 7 (8) лет
(режим пребывания – 24 часа) на теплый период года в условиях загородной дачи**

Режимные моменты	Группа детей раннего возраста		Группа детей-дошкольников	
	1 группа здоровья	2 группа здоровья (Основная группа детей)	1 группа здоровья	2 группа здоровья (Основная группа детей)
Постепенный подъем детей, осмотр.	8.00-8.15	8.15-8.30	8.00-8.15	8.15-8.30
Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, творческие игры	8.15-9.00	8.15-9.00	8.15-9.00	8.30-9.00
Завтрак.	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
Прогулка, игры, наблюдения, музыкальные и физкультурные мероприятия на воздухе.	9.30-11.00	9.30-11.00	9.30-11.00	9.30-11.00
Второй завтрак.	11.00-11.15	11.00-11.15	11.00-11.15	11.00-11.15
Самостоятельная творческая деятельность, индивидуальная работа с детьми по физическому развитию на улице.	11.15-12.15	11.15-12.00	11.15-12.45	11.15-12.30
Воздушные и солнечные ванны, закаливающие гигиенические процедуры. Чтение.	12.15-12.30	12.00-12.30 12.15-12.30	12.45-13.00	12.30-12.45 12.45-13.00
Обед.	12.30-13.00	12.30-13.00	13.00-13.30	13.00-13.30
Дневной сон.	13.00-15.45	13.00-16.00	13.30-16.00	13.30-16.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, подвижная игра.	15.45-16.00	16.00-16.15	16.00-16.20	16.15-16.30
Полдник.	16.05-16.20	16.15-16.30	16.20-16.50	16.30-17.00
Прогулка, самостоятельные и коллективные творческие игры, музыкальные и физкультурные мероприятия на улице.	16.20-19.15	16.30-19.00	16.50-19.40	17.00-19.30
Спокойные игры, самостоятельная деятельность.	19.15-19.30	19.00-19.30	19.40-20.00	19.30-20.00
Ужин.	19.30-20.00	19.30-20.00	20.00-20.30	20.00-20.30
Чтение, гигиенические процедуры.	20.00-20.55	20.00-20.45	20.30-21.25	20.30-21.15
Дополнительный ужин.	20.55-21.00	20.45-20.55	21.25-21.30	21.15-21.25
Ночной сон.	21.00-8.00	20.55-8.15	21.30-8.00	21.25-8.15

Адаптационный режим для детей раннего возраста

Режимные моменты	Время
В первые дни	
Прием ребенка	8.00-9.00
Общение с ребенком и мамой (родителями)	
Адаптационные игры	9.00-9.20
Совместная деятельность воспитателя с детьми	9.20-10.20
Общение с ребенком и мамой уход домой	
Уход домой	
В последующие 3-5 дней	
Прием и осмотр, измерение температуры	7.00-8.30
Адаптационные игры, общение с воспитателем	8.30-8.45
Гигиенические процедуры	
Завтрак	8.45-9.00
Совместная деятельность с воспитателем в группе	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке	10.15-10.40
Прогулка	10.40-11.10
Уход домой	11.00
По мере привыкания	
Возвращение с прогулки	11.10
Гигиенические процедуры	11.20-11.30
Обед	11.30-12.00
Уход домой	12.00
По мере привыкания	
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00
Уход домой	15.00
Когда ребенок адаптируется, то переводится на основной режим группы	

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

1. Щадящий режим назначается детям с III и IV группой здоровья, детям, перенесшим заболевания для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим назначается медицинскими работниками: врачом, старшей медицинской сестрой по рекомендации участкового педиатра, в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.10. Удлиненный сон.	Родители
Утренняя или адаптационная гимнастика	Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта после еды)	Температура воды 20-22 градуса, тщательное вытирание рук и лица.	Воспитатель, помощник воспитателя
Питание: завтрак, II завтрак, обед, полдник	Докармливание (ранний возраст и младший дошкольный возраст). Первым садится за стол.	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевается в последнюю очередь, выходит на прогулку последним.	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную активность.	Воспитатель
Возвращение с прогулки	Возвращается первым под присмотром взрослого.	Воспитатель, помощник воспитателя
Организованная образовательная музыкальная и физкультурная деятельность	Отмена или снижение нагрузки по бегу, подскокам и прыжкам на 50%.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организованная образовательная деятельность статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня.	Воспитатель
Дневной сон	Укладывается первым, подъем по мере просыпания.	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность педагога с воспитанником	Учет настроения, желания, физического состояния.	Воспитатель
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удаленные от окон и дверей.	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 112 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кожевникова Наталья Николаевна

30.08.23 16:54 (MSK)

Простая подпись