

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Режимы дня на холодный период года

ГБДОУ детский сад №72 комбинированного вида Выборгского района
Санкт-Петербурга

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Группа раннего возраста

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя зарядка	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-18.35
Игры, Подготовка к занятиям	8.35-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игровая деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Младшая группа

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.10
Утренняя зарядка	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Игры, Подготовка к занятиям	8.40-9.15
Занятия по расписанию	9.15-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Средняя группа

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.20
Утренняя зарядка	8.20-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.45-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Старшая группа

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.25
Утренняя зарядка	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Подготовительная группа

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.30
Утренняя зарядка	8.30-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года

Старшая группа комбинированной направленности

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.25
Утренняя зарядка	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию, Занятия с логопедом	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года
Подготовительная группа комбинированной направленности

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00-8.30
Утренняя зарядка	8.30-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию, Занятия с логопедом	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Досуговая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на холодный период года

Группа компенсирующей направленности

Содержание	Время
Прием детей, осмотр. Игровая деятельность детей.	8.00-8.15
Утренняя зарядка (коррекционная гимнастика)	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Игры, Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия с воспитателем по расписанию, индивидуальные занятия со специалистами	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, сенсорное развитие	16.00-16.15
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей, прогулка	16.15-17.45
Возвращение с прогулки, игры Уход детей домой	17.45-18.00

Основные режимы на тёплый период года

2025-2026

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Группа раннего возраста

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.00
Утренняя зарядка на улице	7.50 -8.00
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.35
Игры, Подготовка к занятиям	8.35-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка, игровая деятельность на свежем воздухе	16.15-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Младшая группа

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.10
Утренняя зарядка на улице	8.10-8.20
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, Подготовка к занятиям	8.50-9.15
Занятия по расписанию*	9.15-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.15-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Средняя группа

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.20
Утренняя зарядка на улице	8.20-8.40
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию*	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.45-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.15-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий
Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе**

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р
Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Старшая группа

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.25
Утренняя зарядка	8.25-8.35
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию*	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.10
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.10-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**
Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года

Подготовительная группа

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.30
Утренняя зарядка	8.30-8.45
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.45-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию *	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.10
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.10-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

*Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Старшая группа комбинированной направленности

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.25
Утренняя зарядка	8.25-8.35
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию*, Занятия с логопедом	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.10
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.10-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Подготовительная группа комбинированной направленности

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	7.00-8.30
Утренняя зарядка	8.30-8.45
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.45-9.00
Игры, Подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия по расписанию*, Занятия с логопедом	9.30-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.10
Прогулка досуговая деятельность, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Уход детей домой	18.30-19.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №72
_____ Т.Г.Вершинина
приказ от 01.09.2025 №78-р

Врач _____ Я.В.Майкова

Основной режим на тёплый период года
Группа компенсирующей направленности

Содержание	Время
Приём детей (на улице), осмотр, игровая деятельность на свежем воздухе	8.00-8.15
Утренняя зарядка на улице (коррекционная гимнастика)	8.15-8.25
Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Игры, Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия* с воспитателем по расписанию, индивидуальные занятия со специалистами	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	16.15-17.45
Возвращение с прогулки, игры Уход детей домой	17.45-18.00

***Занятия могут проводиться на свежем воздухе при наличии условий**

Все музыкальные и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе