

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №53  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада  
№53 Адмиралтейского района СПб  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №53  
Адмиралтейского района СПб  
Емашова Н.В.  
Приказ от 29.08.2025 г. № 17-р

**Режим дня для детей средней группы  
на холодный период года (сентябрь - май)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность</b>
7.00-8.10	Утренний прием, игры,	1 ч. 10 мин.
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20 мин.
8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	30 мин.
8.55-9.05	Подготовка к образовательной деятельности	10 мин.
9.05-09.25 9.35-9.55	Занятие: 1 Занятие 2 занятие	20 мин. перерыв 10 мин.
10.05-10.30	Игры, совместная деятельность со специалистами, индивидуальная работа	25 мин.
10.30-10.40	2-ой завтрак	10 мин.
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки	1 час 20 минут
12.00-12.10	Самостоятельная деятельность	10 мин.
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед	30мин.
12.40-15.20	Подготовка ко сну, сон	2 ч.40 минут
15.20-15.30	Постепенный подъем, воздушные ванны	10 мин.
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
15.50-15.55	Подготовка к образовательной деятельности	5 мин.
15.55-16.15	Занятие	20 мин
16.15-16.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, организованная детская деятельность	15 мин.
16.30-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность)	2 часа
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	30 мин.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада  
№53 Адмиралтейского района СПб  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №53  
Адмиралтейского района СПб  
Емашова Н.В.

Приказ от 29.08.2025 г. № 17-р

**детский сад №53  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**Режим дня для детей средней группы  
на теплый период года**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность</b>
7.00-8.10	Утренний прием, игры (встреча детей на улице)	1 ч. 10 мин.
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20 мин.
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак	30 мин.
9.00-09.10	Игры, подготовка к образовательной деятельности	15 мин.
9.15-10.10	Занятие: 1 занятие с 9.15 - 9.35 2 занятие с 9.50-10.10, перерыв 10 минут	20 мин. 20 мин.
10.10-10.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, совместная работа со специалистами	10 мин
10.30-10.40	2-ой завтрак	10мин.
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	1 ч. 20 мин.
12.00-12.10	Самостоятельная деятельность	10 мин.
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед	30мин.
12.40-15.10	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.10-15.30	Постепенный подъем, воздушные ванны,	20 мин.
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник	20мин
15.50-15.55	Подготовка к образовательной деятельности	5 мин
15.55-16.15	Занятие	20 мин.
16.15-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка	2 ч.45 мин.
19.00	Уход детей домой	

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада  
№53 Адмиралтейского района СПб  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №53  
Адмиралтейского района СПб  
Емашова Н.В.

Приказ от 29.08.2025 г. № 17-р

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**Адаптационный режим дня для детей средней группы**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность</b>
7.00-8.10	Утренний прием, игры,	1 ч. 10 мин.
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20 мин.
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак	30 мин.
9.00-9.30	Игры, индивидуальная работа	30 мин.
9.30-10.00	Совместная деятельность воспитателя и детей, игры и игровые ситуации в рамках мониторинга общая продолжительность	30 мин.
10.00-10.20	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность со специалистами	20 мин.
10.20-10.30	Подготовка ко 2-му завтраку	10 мин.
10.30-10.40	2-ой завтрак	10 мин.
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки	1 ч. 20 мин.
12.00-12.10	Самостоятельная деятельность	10 мин.
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
12.40-15.10	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.10-15.30	Постепенный подъем, воздушные ванны,	20 мин.
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник	20 мин.
15.50-16.20	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	20 мин.
16.20-16.40	Игры, самостоятельная деятельность, организованная детская деятельность.	20 мин.
16.40-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность)	1 час 50 мин.
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	30 мин.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада  
№53 Адмиралтейского района СПб  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №53  
Адмиралтейского района СПб  
Емашова Н.В.

Приказ от 29.08.2025 г. № 17-р

**детский сад №53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**Гибкий режим дня для детей средней группы на случай плохой погоды  
Сентябрь-май**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность</b>
7.00-8.10	Утренний прием, игры	1 ч. 10 мин.
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20 мин.
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак	30 мин.
9.00-9.45	Игры, подготовка к образовательной деятельности, совместная деятельность с воспитателем, индивидуальная работа, совместная работа со специалистами	45 мин.
9.45-10.05 (10.05-10.25)	Занятие	20 мин.
10.05-10.30	Подвижные игры	25 мин.
10.30-10.40	2-ой завтрак	10 мин.
10.40-11.10	Игры, самостоятельная деятельность	30 минут
11.10-11.40	Театрализованные игры, представления	30 минут
11.40-12.00	Игры, самостоятельная деятельность в уголках развития, индивидуальная работа	20 мин.
12.00-12.10	Чтение художественной литературы	10 мин.
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед	30мин.
12.40-15.20	Подготовка ко сну, сон	2 ч.40 минут
15.20-15.30	Постепенный подъем, воздушные ванны	10 мин.
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
15.50-15.55	Подготовка к образовательной деятельности	5 мин.
15.55-16.15	Непрерывная образовательная деятельности	20 мин.
15.50-16.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, организованная детская деятельность	40 мин.
16.30-16.50	Подвижные игры	20 мин.
16.50.17.30	Театрализованное представление, игры	40 мин.
17.30-19.00	Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	1 час 30 мин.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №53**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада  
№53 Адмиралтейского района СПб  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №53  
Адмиралтейского района СПб  
Емашова Н.В.

Приказ от 29.08.2025 г. № 17-р

**Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**Гибкий режим дня для детей средней группы на случай плохой погоды  
Июнь – август**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность</b>
7.00-8.10	Утренний прием, игры	1 ч. 10 мин.
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20 мин.
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак	30 мин.
9.00-9.10	Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности (ЗАНЯТИЕ)	10 мин.
9.10-9.30	Занятие	20 мин.
09.30-10.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, совместная работа со специалистами	60 мин
10.30-10.40	2-ой завтрак	10мин.
10.40-11.10	Театрализованные игры, представления	30 мин.
11.10-11.30	Подвижные игры в музыкально-спортивном зале	20 мин.
11.30-12.00	Хороводные игры	30 мин.
12.00-12.10	Чтение художественной литературы	10 мин.
12.10-12.40	Подготовка к обеду, обед	30мин.
12.40-15.10	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.10-15.30	Постепенный подъем, воздушные ванны,	20 мин.
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник	20мин
15.50-15.55	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	5 мин.
15.55-16.15	Занятие	20 мин.
16.15-16.45	Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	30 мин.
16.45-17.05	Театрализованные игры, представления	20 мин.
17.05-19.00	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	1 час 55 мин.
19.00	Уход детей домой	

