

**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 старшей 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	25 мин.
8.55-9.10	Игры, подготовка к образовательной деятельности	15 мин.
9.15-10.30	Занятие: 1 занятие с 9.15 – 9.45 2 занятие с 10.10-10.30, включая перерыв 10 минут	25 мин. 25 мин.
10.10-10.40	Игры, самостоятельная деятельность, совместная работа со специалистами	30мин.
10.40-10.50	2-ой завтрак	10 мин.
10.50-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки.	1 ч.30 мин.
12.20-12.30	Самостоятельная деятельность.	10 мин.
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.30-15.40	Постепенный подъем, воздушные ванны,	10 мин.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
16.00-16.30	Игры, подготовка к образовательной деятельности	30 мин.
16.30-16.55	Занятие	25 мин.
16.55-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч 35 мин
18.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	30 мин.

**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 старшей 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.
8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.
8.55-9.10	Игры, подготовка к образовательной деятельности	15 мин.
9.10-10.10	Занятие: 1 занятие с 9.10 - 9.35 2 занятие с 9.45-10.10, включая перерыв 10 минут	60 мин., включая перерыв 10 минут
10.10-10.40	Игры, самостоятельная деятельность, совместная работа со специалистами	30мин.
10.40-10.50	2-ой завтрак	10 мин.
10.50-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки.	1 ч.30 мин.
12.20-12.30	Самостоятельная деятельность.	10 мин.
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.30-15.40	Постепенный подъем, воздушные ванны,	10 мин.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
16.00-16.20	Игры, самостоятельная деятельность	20 мин.
16.20-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	2 ч. 40 мин.

**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

**Адаптационный режим дня для детей старшей 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.
9.00-9.20	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	20 мин.
9.20-10.20	Совместная работа со специалистами, игры и игровые ситуации в рамках мониторинга общая продолжительность, включая 10- минутные перерывы	60 мин.
10.20-10.30	Подготовка ко 2-му завтраку	10 мин.
10.30-10.40	2-ой завтрак	10 мин.
10.40-10.50	Игры, самостоятельная деятельность	10 мин.
10.50-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки.	1 ч.30 мин.
12.20-12.30	Самостоятельная деятельность.	10 мин.
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон	2 ч. 30 мин.
15.30-15.40	Постепенный подъем, воздушные ванны,	10 мин.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
16.00-16.25	Музыкальный досуг (развлечение)/ Физкультурный досуг (развлечение)	25 мин.
16.25-16.50	Игры, самостоятельная деятельность	25 мин.
16.50-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч 40 мин
18.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	30 мин.

**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

**Гибкий режим дня для детей старшей 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.
8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.
8.55-9.10	Игры, подготовка к образовательной деятельности	15 мин.
9.10-10.10	Занятие: 1 занятие с 9.10 - 9.35 2 занятие с 9.45-10.10, включая перерыв 10 минут	60 мин., включая перерыв 10 минут
10.10-10.40	Игры, самостоятельная деятельность, совместная работа со специалистами	30 мин.
10.40-10.50	2-ой завтрак	10 мин.
10.50-11.15	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	25 мин.
11.15-11.45	Подвижные игры в музыкально-спортивном зале/в группе	30 мин.
11.45-12.00	Игры, самостоятельная деятельность	15 мин.
12.00-12.30	Чтение художественной литературы	30 мин.
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон	2 ч.30 мин.
15.30-15.40	Постепенный подъем, воздушные ванны,	10 мин.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
16.00-16.30	Игры, подготовка к образовательной деятельности	30 мин.
16.30-16.55	Занятие	25 мин.
16.55-17.10	Игры, самостоятельная деятельность	15 мин.
17.10-17.35	Игры-экспериментирования	25 мин
17.35-18.00	Подвижные игры	25 мин.
18.00-19.00	Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	1 час 30 мин.

**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

**Гибкий режим дня для детей старшей 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.
8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.
8.55-9.10	Игры, подготовка к образовательной деятельности	15 мин.
9.10-10.10	Занятие: 1 занятие с 9.10 - 9.35 2 занятие с 9.45-10.10, включая перерыв 10 минут	60 мин., включая перерыв 10 минут
10.10-10.40	Игры, самостоятельная деятельность, совместная работа со специалистами	30мин.
10.40-10.50	2-ой завтрак	10 мин.
10.50-11.20	Театрализованные игры, представления	30 мин.
11.20-11.40	Экскурсия в другую группу, помещение детского сада	20 мин.
11.40-12.15	Хороводные игры/ Подвижные игры, самостоятельная деятельность	35 мин.
12.15-12.30	Чтение художественной литературы	15 мин.
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед	30 мин.
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон	2 ч.30 мин.
15.30-15.40	Постепенный подъем, воздушные ванны,	10 мин.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник	20 мин
16.00-16.35	Игры, самостоятельная деятельность	35 мин.
16.35-17.10	Физкультурный/музыкальный досуг	35 мин.
17.10-17.35	Игры-экспериментирования	25 мин
17.35-18.00	Подвижные игры	25 мин.
18.00-19.00	Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	1 час 30 мин.