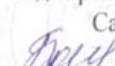


**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
Образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2023г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 22  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
 Богачева Н.А./

Приказ № 84/4 – р от 01.09.2023г.

**Режим дня воспитанников (основная)**

| <b>Группа раннего возраста</b>  |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Режимные моменты</b>   | <b>Время</b>               |
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры                    | 7:00 – 8:10                |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8:10 – 8:30                |
| Образовательная деятельность  | 8:45 – 8:55<br>9:05 – 9:15 |
| Подготовка ко второму завтраку, завтрак   | 9:50 – 10:00               |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 10:00 – 11:50              |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность | 11:50 – 12:10              |
| Подготовка к обеду, обед  | 12:10 – 12:40              |
| Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон  | 12:40 – 15:45              |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна                      | 15:45 – 16:10              |
| Подготовка к полднику, полдник  | 16:10 – 16:30              |
| Совместная деятельность, развлечения, досуги  | 16:30 – 16:55              |
| Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы                | 16:55 – 17:30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 17:30 – 19:00              |
| Уход домой  | До 19:00                   |

**Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулок (основная)**

| <b>Группа раннего возраста</b>  |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Режимные моменты</b>   | <b>Время</b>               |
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры                    | 7:00 – 8:10                |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8:10 – 8:40                |
| Образовательная деятельность  | 8:45 – 8:55<br>9:05 – 9:15 |
| Подготовка ко второму завтраку, завтрак   | 9:50 – 10:00               |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 10:00 – 11:50              |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность | 11:50 – 12:10              |
| Подготовка к обеду, обед  | 12:10 – 12:40              |
| Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон  | 12:40 – 15:45              |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна                      | 15:45 – 16:10              |
| Подготовка к полднику, полдник  | 16:10 – 16:30              |
| Совместная деятельность, развлечения, досуги  | 16:30 – 16:55              |
| Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы                | 17:05 – 17:30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 17:30 – 19:00              |
| Уход домой  | До 19:00                   |

**Режим дня на летний оздоровительный период (основная)**

| <b>Группа раннего возраста</b>  |               |
|---|---------------|
| <b>Режимные моменты</b>   | <b>Время</b>  |
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры                    | 7:00 – 8:10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8:10 – 8:30   |
| Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке. Прогулка                 | 8:30 – 9:40   |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                       | 9:40 – 9:50   |
| Подготовка ко второму завтраку, завтрак   | 9:50 – 10:00  |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 10:00 – 11:50 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность | 11:50 – 12:10 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12:10 – 12:40 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон  | 12:40 – 15:45 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна                      | 15:45 – 16.10 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 16:10 – 16:30 |
| Совместная деятельность, развлечения, досуги  | 16:30 – 16:55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 16:55 – 19:00 |
| Уход домой  | До 19:00      |

**Режим дня воспитанников (филиал)**

| Режимные моменты   | Младшая группа              | Средняя группа               | Группа старшего возраста     | Подготовительная группа |
|--|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры                                 | 7:00 – 8:20                 | 7:00 – 8:20                  | 7:00 – 8:20                  | 7:00 – 8:20             |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:20 – 8:40                 | 8:20 – 8:40                  | 8:20 – 8:40                  | 8:20 – 8:40             |
| <b>Утренний круг</b>   | <b>8:40 – 9:00</b>          | <b>8:40 – 9:00</b>           | <b>8:40 – 9:00</b>           | <b>8:40 – 9:00</b>      |
| Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)                               | 9:00 – 9:15<br>9:45 – 10:00 | 9:00 – 9:20<br>10:00 – 10:25 | 9:00 – 9:25<br>10:30 – 10:55 | 9:00 – 10:50            |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак   | 10:00 – 10:10               | 10:25 – 10:45                | 10:55 – 11:10                | 10:50 – 11:00           |
| Подготовка к прогулке, Прогулка (игры, наблюдения, труд)   | 10:10 – 12:00               | 10:45 – 12:00                | 11:10 – 12:15                | 11:00 – 12:20           |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность              | 12:00 – 12:20               | 12:00 – 12:15                | 12:15 – 12:30                | 12:20 – 12:35           |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:20 – 12:40               | 12:15 – 13:00                | 12:30 – 13:00                | 12:35 – 13:05           |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12:40 – 15:15               | 13:00 – 15:30                | 13:00 – 15:20                | 13:05 – 15:20           |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна                                   | 15:15 – 15:25               | 15:30 – 15:40                | 15:20 – 15:30                | 15:20 – 15:30           |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:25 – 15:40               | 15:40 – 16:00                | 15:30 – 15:50                | 15:30 – 15:55           |
| Игры, досуги, совместная деятельность воспитателя с детьми, образовательная деятельность (занятия) | 15:50 – 16:30               | 16:00 – 16:30                | 15:50 – 16:40                | 15:55 – 16:45           |
| <b>Вечерний круг</b>   | <b>16:30-16:40</b>          | <b>16:30-16:40</b>           | <b>16:40 – 16:50</b>         | <b>16:45 – 16:55</b>    |
| Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы                             | 16:40 – 17:00               | 16:40 – 17:00                | 16:50 – 17:10                | 16:55 – 17:10           |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 17:00 – 19:00               | 17:00 – 19:00                | 17:10 – 19:00                | 17:10 – 19:00           |
| Уход домой   | До 19:00                    | До 19:00                     | До 19:00                     | До 19:00                |

Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулок

| Режимные моменты   | Младшая группа              | Средняя группа               | Группа старшего возраста     | Подготовительная группа |
|--|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры   | 7:00 – 8:20                 | 7:00 – 8:20                  | 7:00 – 8:20                  | 7:00 – 8:20             |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:20 – 8:40                 | 8:20 – 8:40                  | 8:20 – 8:40                  | 8:20 – 8:40             |
| <b>Утренний круг</b>   | <b>8:40 – 9:00</b>          | <b>8:40 – 9:00</b>           | <b>8:40 – 9:00</b>           | <b>8:40 – 9:00</b>      |
| Образовательная деятельность (занятия)<br><i>(включая 10-минутный перерыв)</i>   | 9:00 – 9:15<br>9:45 – 10:00 | 9:00 – 9:20<br>10:00 – 10:25 | 9:00 – 9:25<br>10:30 – 10:55 | 9:00 – 10:50            |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак   | 9:50 – 10:00                | 10:25 – 10:35                | 10:55 – 11:10                | 10:50 – 11:00           |
| Организованная и самостоятельная детская деятельность, образовательная деятельность (занятия), игры  | 10:00 – 10:30               | 10:35 – 11:00                | 11:10 – 12:10                | 11:00 – 12:00           |
| Самостоятельная игровая деятельность детей, сюжетно- ролевые игры, дидактические, развивающие, подвижные игры спортивные упражнения с учетом двигательной активности | 10:30 – 12:20               | 11:00 – 12:20                | 12:10 – 12:25                | 12:00 – 12:30           |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:20 – 12:40               | 12:20 – 12:40                | 12:25 – 12:40                | 12:30 – 13:00           |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12:40 – 15:15               | 12:40 – 15:20                | 12:40 – 15:20                | 13:00 – 15:20           |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна   | 15:15 – 15:25               | 15:20 – 15:30                | 15:20 – 15:30                | 15:20 – 15:30           |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:25 – 15:40               | 15:30 – 15:50                | 15:30 – 15:50                | 15:30 – 15:50           |
| Игры, досуги, совместная деятельность воспитателя с детьми, образовательная деятельность (занятия)   | 15:40 – 16:30               | 15:50 – 16:30                | 15:50 – 16:40                | 15:50 – 16:40           |
| <b>Вечерний круг</b>   | <b>16:30 – 16:40</b>        | <b>16:30 – 16:40</b>         | <b>16:40 – 16:50</b>         | <b>16:40 – 16:55</b>    |
| Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы   | 16:40 – 17:00               | 16:40 – 17:00                | 16:50 – 17:10                | 16:55 – 17:10           |
| Самостоятельная игровая деятельность детей, сюжетно- ролевые игры, дидактические, развивающие, подвижные игры спортивные упражнения с учетом двигательной активности | 17:00 – 19:00               | 17:30 – 19:00                | 17:10 – 19:00                | 17:19 – 19:00           |
| Уход домой   | До 19:00                    | До 19:00                     | До 19:00                     | До 19:00                |

Режим дня на летний оздоровительный период

| Режимные моменты   | Младшая группа       | Средняя группа       | Группа старшего возраста | Подготовительная группа |
|--|----------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры                                 | 7:00 – 8:20          | 7:00 – 8:20          | 7:00 – 8:20              | 7:00 – 8:20             |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:20 – 8:40          | 8:20 – 8:40          | 8:20 – 8:40              | 8:20 – 8:40             |
| <b>Утренний круг</b>   | <b>8:40 – 9:00</b>   | <b>8:40 – 9:00</b>   | <b>8:40 – 9:00</b>       | <b>8:40 – 9:00</b>      |
| Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке, прогулка                              | 9:00 – 9:40          | 9:00 – 9:40          | 9:00 – 10:00             | 9:00 – 10:00            |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры  | 9:40 – 9:50          | 9:40 – 9:50          | 10:00 – 10:10            | 10:00 – 10:10           |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак   | 9:50 – 10:00         | 9:50 – 10:00         | 10:10 – 10:20            | 10:10 – 10:20           |
| Прогулка (игры, наблюдение, труд)  | 10:30 – 12:00        | 10:35 – 12:05        | 10:55 – 12:10            | 11:00 – 12:10           |
| Возвращение с прогулки   | 12:00 – 12:20        | 12:05 – 12:20        | 12:10 – 12:25            | 12:10 – 12:25           |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:20 – 12:40        | 12:20 – 12:40        | 12:25 – 12:40            | 12:25 – 12:40           |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12:40 – 15:15        | 12:40 – 15:15        | 12:40 – 15:15            | 12:40 – 15:15           |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна                                   | 15:15 – 15:25        | 15:15 – 15:25        | 15:15 – 15:25            | 15:15 – 15:25           |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:25 – 15:40        | 15:25 – 15:40        | 15:25 – 15:40            | 15:25 – 15:40           |
| Игры, досуги, совместная деятельность воспитателя с детьми, образовательная деятельность (занятия) | 15:40 – 16:30        | 15:40 – 16:30        | 15:40 – 16:40            | 15:40 – 16:45           |
| <b>Вечерний круг</b>   | <b>16:30 – 16:40</b> | <b>16:30 – 16:40</b> | <b>16:40 – 16:50</b>     | <b>16:40 – 16:55</b>    |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16:40 – 19:00        | 16:40 – 19:00        | 16:50 – 19:00            | 16:55 – 19:00           |
| Уход домой   | До 19:00             | До 19:00             | До 19:00                 | До 19:00                |

### Щадящий режим дня

1. Щадящий режим назначается детям после перенесенных острых заболеваний или обострения хронических для снижения физических и интеллектуальных нагрузок.
2. Щадящий режим назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ГБДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

| Вид деятельности в режиме дня                                     | Ограничение  | Ответственный                                  |
|---|--|--|
| Приход в детский сад  | По возможности с 8:00 – 8:30   | Удлиненный ночной сон (родители)               |
| Утренняя гимнастика   | Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%  | Воспитатель, инструктор по физической культуре |
| Гигиенические процедуры (умывание)                                | Температура воды 16 – 20 градусов, тщательное вытирание рук, лица                                      | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание рта после еды) | Температура воды 20 – 22 градуса, наливается перед полосканием   | Помощник воспитателя                           |
| Закаливающие процедуры  | Тщательное растирание стопы ног  | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Питание   | Первыми садятся за стол. Докармливание (дети младшего возраста)  | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Сборы на прогулку. Выход на прогулку                              | Одевание в последнюю очередь. Выход - последними   | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Возвращение с прогулке (утренней)                                 | Возвращение — первыми под присмотром взрослого. Снимается влажная майка, рубашка, заменяется на сухую. | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Прогулка  | Вовлечение в умеренную двигательную деятельность   | Воспитатель                                    |
| Физкультурное занятие   | Отмена или снижение нагрузки на 50%  | Воспитатель, инструктор по физической культуре |
| Занятия статистического, интеллектуального плана                  | Вовлечение в активную, интеллектуальную деятельность в I половине занятий                              | Воспитатель                                    |
| Дневной сон   | Укладывание первыми  | Воспитатель                                    |
| Совместная деятельность с воспитателем                            | Учет физического настроения ребенка, его состояние   | Воспитатель                                    |
| Самостоятельная деятельность (игры, изобразительная деятельность) | Предлагать места удаленные от окон. Следить за тем, чтобы не было длительного                          | Воспитатель                                    |

|                   |                               |          |
|-------------------|-------------------------------|----------|
|                   | статистического<br>напряжения |          |
| Возвращение домой | По возможности до 18:00       | Родители |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Богачева Наталья Александровна, Заведующий

25.01.24 11:07 (MSK)

Сертификат 13A85597BD6D1918A00B15E46DDFE95D