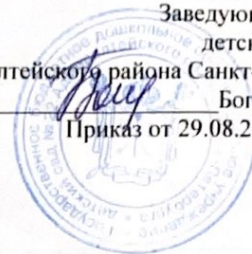


**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р



Режим дня  
на холодный период года: сентябрь-май

Группа раннего возраста  
1.5-3 года

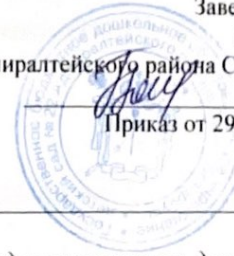
| Режимные моменты                                                                                                     | Время                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                     | 07.00-08.15                          |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                       | 08.15-08.45                          |
| <b>Образовательная деятельность (занятия в игровой форме), включая 10-минутный перерыв</b>                           | <b>8.45-8.55</b><br><b>9.05-9.15</b> |
| <i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i> | 9.15-9.50                            |
| Второй завтрак                                                                                                       | 9.50-10.00                           |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                      | 10.00-11.50                          |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                      | 11.50-12.10                          |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                             | 12.10-12.40                          |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                       | 12.40-15.40                          |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей                       | 15.40-16.00                          |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                       | 16.00-16.30                          |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                        | 16.30-17.00                          |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                      | 17.00-19.00                          |
| Уход домой                                                                                                           | До 19.00                             |

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р



*Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки*

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                              | <b>Время</b>                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                     | 07.00-08.15                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                       | 08.15-08.45                    |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)<br/>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                      | <b>8.45-8.55<br/>9.05-9.15</b> |
| <i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i> | 9.15-9.50                      |
| Второй завтрак                                                                                                       | 9.50-10.00                     |
| <i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i> | 10.00-12.10                    |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                             | 12.10-12.40                    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                       | 12.40-15.40                    |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей                       | 15.40-16.00                    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                       | 16.00-16.30                    |
| <i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>                                        | 16.30-19.00                    |
| Уход домой                                                                                                           | До 19.00                       |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

20.09.24 15:14 (MSK)

Сертификат CC45747FE94B09391293657794F69050



**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р

Режим дня  
на холодный период года: сентябрь-май  
Младшая группа  
3-4 года

| Режимные моменты                                                                                                                                       | Время                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                                       | 07.00-08.20                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                         | 08.20-08.50                        |
| Утренний круг                                                                                                                                          | 08.50-09.00                        |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)<br/>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                                        | <b>09.00-09.15<br/>09.45-10.00</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)             | 09.15-09.45                        |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</b>                                   | 10.00-10.25                        |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                                         | 10.25-10.35                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                        | 10.35-12.00                        |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                        | 12.00-12.20                        |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                               | 12.20-12.50                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                         | 12.50-15.20                        |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                             | 15.20-15.40                        |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                         | 15.40-16.10                        |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</b> | <b>16.10-17.00</b>                 |
| Вечерний круг                                                                                                                                          | 17.00-17.10                        |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                                          | <b>17.10-17.40</b>                 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                                                        | 17.40-19.00                        |
| Уход домой                                                                                                                                             | До 19.00                           |



**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р



*Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки*

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                    | <b>Время</b>                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                           | 07.00-08.20                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                             | 08.20-08.50                        |
| Утренний круг                                                                                                                              | 08.50-09.00                        |
| <b><i>Образовательная деятельность (занятия)<br/>(включая 10-минутный перерыв)</i></b>                                                     | <b>09.00-09.15<br/>09.45-10.00</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение) | 09.15-09.45                        |
| <b><i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i></b>                | 10.00-10.25                        |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                             | 10.25-10.35                        |
| <b><i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i></b>                | 10.35-12.20                        |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                   | 12.20-12.50                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                             | 12.50-15.20                        |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                 | 15.20-15.40                        |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                             | 15.40-16.10                        |
| <b><i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i></b>                | <b>16.10-17.00</b>                 |
| Вечерний круг                                                                                                                              | 17.00-17.10                        |
| <b><i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i></b>                                                       | 17.10-19.00                        |
| Уход домой                                                                                                                                 | До 19.00                           |



**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р

Режим дня  
на холодный период года: сентябрь-май  
Средняя группа  
4-5 лет

| Режимные моменты                                                                                                                                       | Время                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                                       | 07.00-08.20                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                              | 08.20-08.50                              |
| Утренний круг                                                                                                                                          | 08.50-09.00                              |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b><br><b>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                                  | <b>09.00-09.20</b><br><b>10.00-10.25</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)             | <b>09.20-10.00</b>                       |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                                         | 10.30-10.40                              |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                                                        | 10.40-12.05                              |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                        | 12.05-12.25                              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                    | 12.25-12.55                              |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                         | 12.55-15.25                              |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей                                                         | 15.25-15.45                              |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                              | 15.45-16.15                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</b> | <b>16.15-17.00</b>                       |
| Вечерний круг                                                                                                                                          | 17.00-17.10                              |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                                          | <b>17.10-17.40</b>                       |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                                                        | 17.40-19.00                              |
| Уход домой                                                                                                                                             | До 19.00                                 |

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р

*Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки*

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                    | <b>Время</b>                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                           | 07.00-08.20                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                  | 08.20-08.50                              |
| Утренний круг                                                                                                                              | 08.50-09.00                              |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b><br><b>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                      | <b>09.00-09.20</b><br><b>10.00-10.20</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение) | <b>09.20-10.00</b>                       |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                             | 10.30-10.40                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</b>                       | 10.40-12.25                              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                        | 12.25-12.55                              |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                             | 12.55-15.25                              |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей                                             | 15.25-15.45                              |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                  | 15.45-16.15                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</b>                       | <b>16.15-17.00</b>                       |
| Вечерний круг                                                                                                                              | 17.00-17.10                              |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                              | 17.10-19.00                              |
| Уход домой                                                                                                                                 | До 19.00                                 |



ПРИНЯТО

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ от 29.08.2024г. №79-р



Режим дня  
на холодный период года: сентябрь-май  
Старшая группа  
5-6 лет

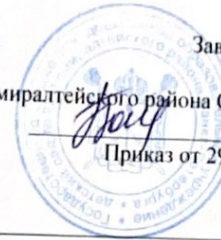
| Режимные моменты                                                                                                                                       | Время                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                                       | 07.00-08.20                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                              | 08.20-08.50                              |
| Утренний круг                                                                                                                                          | 08.50-09.00                              |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b><br><b>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                                  | <b>09.00-09.25</b><br><b>10.30-10.55</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)             | <b>09.25-10.30</b>                       |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                                         | 10.55-11.05                              |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                        | 11.05-12.05                              |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                        | 12.05-12.25                              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                    | 12.25-12.55                              |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                         | 12.55-15.25                              |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                             | 15.25-15.45                              |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                              | 15.45-16.05                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</b> | <b>16.05-17.00</b>                       |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b>                                                                                                          | <b>16.05-16.30</b>                       |
| Вечерний круг                                                                                                                                          | 17.00-17.10                              |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                                          | 17.10-17.40                              |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                                                        | 17.40-19.00                              |
| Уход домой                                                                                                                                             | До 19.00                                 |

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р



*Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки*

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                    | <b>Время</b>                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                           | 07.00-08.20                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                  | 08.20-08.50                              |
| Утренний круг                                                                                                                              | 08.50-09.00                              |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b><br><b>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                      | <b>09.00-09.25</b><br><b>10.30-10.55</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение) | <b>09.25-10.30</b>                       |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                             | 10.55-11.05                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</b>                       | 11.05-12.25                              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                        | 12.25-12.55                              |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                             | 12.55-15.25                              |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                 | 15.25-15.45                              |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                  | 15.45-16.05                              |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</b>                       | <b>16.05-17.00</b>                       |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b>                                                                                              | <b>16.05-16.30</b>                       |
| Вечерний круг                                                                                                                              | 17.00-17.10                              |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                              | 17.10-19.00                              |
| Уход домой                                                                                                                                 | До 19.00                                 |



**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р



Режим дня  
на холодный период года: сентябрь-май  
Подготовительная к школе группа  
6-7 лет

| Режимные моменты                                                                                                                                       | Время                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                                       | 07.00-08.20                                                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                              | 08.20-08.50                                                    |
| Утренний круг                                                                                                                                          | 08.50-09.00                                                    |
| <b>Образовательная деятельность (занятия)</b><br><b>(включая 10-минутный перерыв)</b>                                                                  | <b>09.00-09.30</b><br><b>09.40-10.10</b><br><b>10.20-10.50</b> |
| Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)             | 09.30-09.40<br>10.10-10.20                                     |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                                         | 10.50-11.00                                                    |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                        | 11.00-12.10                                                    |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                        | 12.10-12.30                                                    |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                    | 12.30-13.00                                                    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                         | 13.00-15.30                                                    |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                             | 15.30-15.50                                                    |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                              | 15.50-16.10                                                    |
| <b>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</b> | 16.10-17.00                                                    |
| Вечерний круг                                                                                                                                          | 17.00-17.10                                                    |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</b>                                                                          | 17.10-17.40                                                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                                                        | 17.40-19.00                                                    |
| Уход домой                                                                                                                                             | До 19.00                                                       |

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
Приказ от 29.08.2024г. №79-р

| <i>Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки</i>                                                                                 |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                                    | <b>Время</b>                                                   |
| Утренний прием, самостоятельная деятельность детей, свободные игры, общение, утренняя гимнастика                                                           | 07.00-08.20                                                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                  | 08.20-08.50                                                    |
| Утренний круг                                                                                                                                              | 08.50-09.00                                                    |
| <b><i>Образовательная деятельность (занятия)<br/>(включая 10-минутный перерыв)</i></b>                                                                     | <b>09.00-09.30</b><br><b>09.40-10.10</b><br><b>10.20-10.50</b> |
| Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение) | 09.30-09.40<br>10.10-10.20                                     |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак                                                                                                             | 10.50-11.00                                                    |
| <b><i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i></b>                                | 11.00-12.30                                                    |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                        | 12.30-13.00                                                    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                             | 13.00-15.30                                                    |
| Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                 | 15.30-15.50                                                    |
| Подготовка к полднику, полдник, дежурство                                                                                                                  | 15.50-16.10                                                    |
| <b><i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i></b>                                | 16.10-17.00                                                    |
| Вечерний круг                                                                                                                                              | 17.00-17.10                                                    |
| <b><i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i></b>                                                                       | 17.10-19.00                                                    |
| Уход домой                                                                                                                                                 | 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 ДОУ                                                       | По возможности с 8.00 – 8.30 (удлиненный ночной сон)                                                                                                                                                                                                                                             | Родители                                       |
| Утренняя гимнастика, физическая культура                           | Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%                                                                                                                                                                                                                                                        | Воспитатель, инструктор по физической культуре |
| Гигиенические процедуры                                            | t воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица                                                                                                                                                                                                                                            | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Образовательная деятельность                                       | увеличить индивидуальное обращение к воспитаннику, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления | Воспитатель, помощник воспитателя, специалисты |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                    | Одевание на прогулку последним, уменьшить пребывание детей на свежем воздухе на 20-30 минут                                                                                                                                                                                                      | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Дневной сон                                                        | Увеличить продолжительность сна (укладыванием воспитанника первым и подниманием последним)                                                                                                                                                                                                       | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Совместная (организованная) деятельность педагога с воспитанниками | Не допускать переутомления воспитанников, не начинать обучение с нового материала                                                                                                                                                                                                                | Воспитатель, помощник воспитателя              |
| Возвращение домой                                                  | По возможности до 18.00                                                                                                                                                                                                                                                                          | Родители                                       |