

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	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-09.00
Образовательная деятельность (занятия в игровой форме), включая 10-минутный перерыв	09.00-9.10 09.45-09.55
Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей	09.10-09.45
Второй завтрак	9.55-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-11.50
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	15.40-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	16.20-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00

Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки

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
<i>Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)</i>	8.45-8.55 9.05-9.15
<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

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

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
Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)	09.00-09.15 09.45-10.00
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.15-09.45
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</i>	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
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</i>	16.10-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
<i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>	17.10-17.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.40-19.00
Уход домой	До 19.00

<i>Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки</i>	
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
<i>Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)</i>	09.00-09.15 09.45-10.00
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.15-09.45
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	10.00-10.25
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.25-10.35
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	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
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	16.10-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
<i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>	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

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
Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)	09.00-09.20 10.00-10.25
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.20-10.00
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
Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	16.15-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	17.10-17.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.40-19.00
Уход домой	До 19.00

<i>Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки</i>	
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
<i>Образовательная деятельность (занятия)</i> <i>(включая 10-минутный перерыв)</i>	09.00-09.20 10.00-10.20
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.20-10.00
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	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
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	16.15-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
<i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>	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
Старшая группа

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
Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)	09.00-09.25 09.30-10.55
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.25-10.30
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
Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	16.05-17.00
Образовательная деятельность (занятия)	16.05-16.30
Вечерний круг	17.00-17.10
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	17.10-17.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.40-19.00
Уход домой	До 19.00

<i>Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки</i>	
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
<i>Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)</i>	09.00-09.25 10.30-10.55
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.25-10.30
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.55-11.05
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	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
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	16.05-17.00
<i>Образовательная деятельность (занятия)</i>	16.05-16.30
Вечерний круг	17.00-17.10
<i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>	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
Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Перерывы между периодами образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.30-09.40 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
Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы	16.10-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	17.10-17.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.40-19.00
Уход домой	До 19.00

<i>Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулки</i>	
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
<i>Образовательная деятельность (занятия) (включая 10-минутный перерыв)</i>	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности (подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная деятельность, игры, общение)	09.30-09.40 10.10-10.20
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.50-11.00
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	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
<i>Игры, общение, индивидуальная работа, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей</i>	16.10-17.00
Вечерний круг	17.00-17.10
<i>Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы</i>	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 отвлечься, 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