

СОГЛАСОВАНО  
Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника №24»  
*Ирина*  
ВРАЧ *Е.А. Серебрянникова*

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
*Н.В. Смирнова*  
Приказом от «30» августа 2024 г. № 30

30.08.2024 г.

## Режим дня

на холодный период года

(при благоприятных погодных условиях)

Группа № 3 – средний дошкольный возраст

<b>07.00 – 08.20</b>	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.20 – 08.50</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
<b>08.50 – 09.00</b>	Игры, подготовка к занятиям
<b>09.00 – 09.50</b>	Занятия* (общая длительность, включая 10-минутный перерыв)
<b>09.50 – 10.10</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>10.10 – 11.30</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА** (1 час)
<b>11.30 – 12.00</b>	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.
<b>12.00 – 12.30</b>	ОБЕД. Подготовка ко сну
<b>12.30 – 15.00</b>	ДНЕВНОЙ СОН***
<b>15.00 – 15.25</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.25 – 15.45</b>	ПОЛДНИК
<b>15.45 – 16.40</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
<b>16.40 – 19.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой.

*Примечание:* Примерный режим дня для детей среднего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в ДОО, составлен с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

\*Начало занятий - не ранее 08:00, окончание – не позднее 17:00. Продолжительность занятия для детей от 4 до 5 лет - 20 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет – 40 минут. Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут. Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут. (Табл.6.6)

\*\*Продолжительность прогулок для детей до 7 лет составляет не менее 3 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (Табл. 6.7)

\*\*\*Продолжительностью дневного сна для детей от 4 до 7 лет - не менее 2,5 часов (Табл.6.7)

СОГЛАСОВАНО  
Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника №24»  
  
А. Серебрянникова



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
  
/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «30» августа 2024 г. № 30



30.08.2024 г.

## Режим дня

на холодный период года

(при неблагоприятных погодных условиях)

Группа № 3 – средний дошкольный возраст

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>07.00 – 08.20</b> | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика   |
| <b>08.20 – 08.50</b> | Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1  |
| <b>08.50 – 09.00</b> | Игры, подготовка к занятиям   |
| <b>09.00 – 09.50</b> | Занятия <i>(общая длительность, включая 10-минутный перерыв)</i>  |
| <b>09.50 – 10.20</b> | Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2  |
| <b>10.20 – 12.00</b> | Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе, подготовка к обеду   |
| <b>12.00 – 12.30</b> | ОБЕД. Подготовка ко сну.  |
| <b>12.30 – 15.00</b> | ДНЕВНОЙ СОН   |
| <b>15.00 – 15.25</b> | Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику   |
| <b>15.25 – 15.45</b> | ПОЛДНИК   |
| <b>15.45 – 16.40</b> | Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, досуг   |
| <b>16.40 – 19.00</b> | Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр. |
- Уход детей домой

СОГЛАСОВАНО  
Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника №24»  
  
Е.А. Серебрянникова/



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Смирнова/  
Приказом от «30» августа 2024 г. № 30



30.08.2024 г.

**Режим дня**  
на теплый период года  
(при благоприятных погодных условиях)  
**Группа № 3 – средний дошкольный возраст**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>07.00 – 08.20</b> | Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика  |
| <b>08.20 – 09.00</b> | Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1   |
| <b>09.00 – 09.40</b> | Игры, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе                              |
| <b>09.40 – 10.00</b> | Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2   |
| <b>10.00 – 12.00</b> | Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (1 час 30 мин)   |
| <b>12.00 – 12.40</b> | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. ОБЕД.<br>Подготовка ко сну.  |
| <b>12.40 – 15.10</b> | ДНЕВНОЙ СОН  |
| <b>15.10 – 15.30</b> | Постепенный подъем, закаливающие процедуры,<br>подготовка к полднику   |
| <b>15.30 – 15.45</b> | ПОЛДНИК  |
| <b>15.45 – 16.45</b> | Игры, самостоятельная деятельность детей,<br>индивидуальная работа педагогов с детьми,<br>культурные практики, досуги, пр. |
| <b>16.45 – 17.00</b> | Подготовка к прогулке.   |
| <b>17.00 – 19.00</b> | ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой.   |

СОГЛАСОВАНО  
Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника №24»  
  
Е.А. Серебрянникова/



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «30» августа 2024 г. № 30



30.08.2024 г.

**Режим дня**  
на теплый период года  
(при неблагоприятных погодных условиях)  
**Группа № 3 – средний дошкольный возраст**

<b>07.00 – 08.20</b>	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.20 – 09.00</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
<b>09.00 – 09.40</b>	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
<b>09.40 – 10.00</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>10.00 – 12.00</b>	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе
<b>12.00 – 12.40</b>	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну.
<b>12.40 – 15.10</b>	ДНЕВНОЙ СОН
<b>15.10 – 15.30</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.30 – 15.45</b>	ПОЛДНИК
<b>15.45 – 19.00</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр.
	Уход детей домой