

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 133  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «29» августа 2025 № 11

**Режим дня**  
на холодный период года  
(при благоприятных погодных условиях)  
**Группа № 4** - подготовительная группа

<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 – 10.10</b>	Занятия* (общая длительность, включая 10-минутный перерыв)
<b>10.10 – 10.30</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>10.30 – 12.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА** (1 час)
<b>12.00 – 12.40</b>	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну
<b>12.40 – 15.10</b>	ДНЕВНОЙ СОН***
<b>15.10 – 15.25</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.25 – 15.45</b>	ПОЛДНИК
<b>15.45 – 16.15</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
<b>16.15 – 16.45</b>	Занятие*
<b>16.45 – 19.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой

*Примечание:* Примерный режим дня для детей подготовительной группы 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 6 до 7 лет - 30 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 6 до 7 лет - 90 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)

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 133  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «29» августа 2025 № 11

**Режим дня**  
на холодный период года  
(при неблагоприятных погодных условиях)  
**Группа № 4** - подготовительная группа

<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 – 10.10</b>	Занятия <i>(общая длительность, включая 10-минутный перерыв)</i>
<b>10.10 – 10.30</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>10.30 – 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 – 15.25</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.25 – 15.45</b>	ПОЛДНИК
<b>15.45 – 16.15</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, досуг
<b>16.15 – 16.45</b>	Занятие
<b>16.45 – 19.00</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр.
	Уход детей домой

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 133  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «29» августа 2025 № 11

**Режим дня**  
на теплый период года (ЛОК)  
*(при благоприятных погодных условиях)*  
**Группа № 4 - подготовительная группа**

<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 – 09.40</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. Подготовка ко сну.
<b>12.40 – 15.10</b>	ДНЕВНОЙ СОН
<b>15.10 – 15.25</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.25 – 15.45</b>	ПОЛДНИК
<b>15.45 – 16.45</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
<b>16.45 – 19.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой.

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 133  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №133  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Смирнова/  
Приказом от «29» августа 2025 № 11

**Режим дня**  
на теплый период года (ЛОК)  
*(при неблагоприятных погодных условиях)*  
**Группа № 4 - подготовительная группа**

<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 – 09.40</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 – 15.25</b>	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
<b>15.25 – 15.45</b>	Подготовка к полднику. 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