

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 № 1** (группа раннего возраста)

<b>07.00 – 08.00</b>	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.00 – 08.40</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
<b>08.40 – 09.00</b>	Игры, подготовка к занятиям
<b>09.00 – 09.30</b>	Занятия*** (по подгруппам) с учетом 10-минутного перерыва
<b>09.30 – 09.40</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>09.40 – 11.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА* (1 час)
<b>11.00 – 11.45</b>	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. ОБЕД
<b>11.45 – 15.00</b>	Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН**
<b>15.00 – 15.40</b>	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, подготовка к полднику. ПОЛДНИК
<b>15.40 – 16.00</b>	Активное бодрствование детей
<b>16.00 – 16.30</b>	Занятия*** (по подгруппам) с учетом 10-минутного перерыва
<b>16.30 – 19.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой

*Примечание: Примерный режим дня для детей раннего 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:*

\*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)

\*\*Продолжительность дневного сна для детей от 1,5 до 3 лет - не менее 3 часов (Табл.6.7)

\*\*\* Начало занятий - не ранее 08:00, окончание – не позднее 17:00. Продолжительность занятия для детей от 1,5 до 3 лет - 10 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 1,5 до 3 лет - 20 минут. Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут. Перерыв во время занятий для гимнастики – не менее 2 минут (Табл.6.6)

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 № 1** (группа раннего возраста)

<b>07.00 – 08.00</b>	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.00 – 08.40</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
<b>08.40 – 09.00</b>	Игры, подготовка к занятиям
<b>09.00 – 09.10</b> <b>09.20 – 09.30</b>	Занятия (по подгруппам) с учетом 10-минутного перерыва
<b>09.30 – 09.40</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>09.40 – 11.00</b>	Совместная деятельность педагогов с детьми; активное бодрствование детей в группе
<b>11.00 – 11.45</b>	Подготовка к обеду. ОБЕД
<b>11.45 – 15.00</b>	Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН
<b>15.00 – 15.40</b>	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, подготовка к полднику. ПОЛДНИК
<b>15.40 – 16.00</b>	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)
<b>16.00 – 16.10</b> <b>16.20 – 16.30</b>	Занятия (по подгруппам) с учетом 10-минутного перерыва
<b>16.30 – 19.00</b>	Совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе. 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 № 1** (группа раннего возраста)

<b>07.00 – 08.20</b>	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.20 – 09.00</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
<b>09.00 – 09.30</b>	Совместная деятельность педагогов с детьми, активное бодрствование детей в группе
<b>09.30 – 09.40</b>	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
<b>09.40 – 11.00</b>	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА <i>(1 час)</i> <i>(игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей)</i>
<b>11.00 – 11.45</b>	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. ОБЕД
<b>11.45 – 15.00</b>	Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН
<b>15.00 – 15.40</b>	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, подготовка к полднику. ПОЛДНИК
<b>15.40 – 16.00</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе - индивидуальная работа педагогов с детьми
<b>16.00 – 16.30</b>	Подготовка к прогулке.
<b>16.30 – 19.00</b>	ПРОГУЛКА <i>(2 часа 30 минут)</i> . 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 № 1** (группа раннего возраста)

<b>07.00 – 08.20</b>	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
<b>08.20 – 09.00</b>	Подготовка к завтраку. <b>ЗАВТРАК 1</b>
<b>09.00 – 09.30</b>	Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
<b>09.30 – 09.40</b>	Подготовка к завтраку. <b>ЗАВТРАК 2</b>
<b>09.40 – 11.00</b>	Совместная деятельность педагогов с детьми, активное бодрствование детей в группе
<b>11.00 – 11.45</b>	Подготовка к обеду. <b>ОБЕД</b>
<b>11.45 – 15.00</b>	Подготовка ко сну. <b>ДНЕВНОЙ СОН</b>
<b>15.00 – 15.40</b>	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры подготовка к полднику. <b>ПОЛДНИК</b>
<b>15.40 – 19.00</b>	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе - индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой