

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 № 2 (средний/младший дошкольный возраст)

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 09.20	Занятия*
09.30 – 09.50	(общая длительность, включая 10-минутный перерыв)
09.50 – 10.10	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.10 – 11.40	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА** (1 час), возвращение с прогулки
11.40 – 12.30	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну.
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН***
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.20 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
16.30 – 19.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой

Примечание: Примерный режим дня для детей среднего/младшего 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 – не более 20 минут, для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет – не более 40 минут, для детей от 3 до 4 лет – не более 30 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)

*** Продолжительность дневного сна для детей от 1,5 до 3 лет - не менее 3 часов. 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 № 2 (средний/младший дошкольный возраст)

07.00 – 08.20	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 09.50	Занятия <i>(общая длительность, включая 10-минутный перерыв)</i>
09.50 – 10.10	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.10 – 11.40	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе
11.40 – 12.30	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.20 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 19.00	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 № 2 (средний/младший дошкольный возраст)

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 09.00	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
09.00 – 09.50	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
09.50 – 10.10	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.10 – 11.40	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (1 час), возвращение с прогулки
11.40 – 12.30	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.20 – 15.40	ПОЛДНИК
15.40 – 16.10	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
16.10 – 16.30	Подготовка к прогулке.
16.30 – 19.00	ПРОГУЛКА (2 часа 30 минут). 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 № 2 (средний/младший дошкольный возраст)

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 09.00	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
09.00 – 09.50	Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
09.50 – 10.10	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.10 – 11.40	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе
11.40 – 12.30	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.20 – 15.40	ПОЛДНИК
15.40 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр. Уход детей домой