

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ детский сад
№ 44 Адмиралтейского района СПб
Протокол от 30.08.2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 44
Адмиралтейского района СПб
_____ Е.Е. Петрова
Приказ от 30.08.2024г. № 20-4

**Режимы дня для групп № 1, № 2, № 3
на холодное время года, на теплое время года, щадящий режим,
гибкий режим**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 44 с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно - эстетическому развитию детей
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
на 2024 - 2025 учебный год

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 1 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.30	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.30 - 08.50	Завтрак.
08.50 - 10.05	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.
10.05 - 10.20	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.20 - 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа.
12.00 - 12.25	Возращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.25 - 12.45	Обед.
12.45 - 15.30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Дневной сон.
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.35 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник.
15.50 - 16.40	Игры; самостоятельная деятельность детей; индивидуальная работа. Совместная деятельность с педагогами.
16.40 - 18.20	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.20 - 19.05	Возращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы. Подготовка к ужину.
19.05 - 19.25	Ужин.
19.25 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъем, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 1 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

(при неблагоприятной погоде: дождь, сильный ветер, мороз)

07.00 - 08.30	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.30 - 08.50	Завтрак.
08.50 - 10.05	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.
10.05 - 10.15	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.15- 12.25	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Личная гигиена. Подготовка к обеду.
12.25 - 12.55	Обед.
12.55 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Дневной сон.
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.35 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник.
15.50 - 16.40	Игры; самостоятельная деятельность детей; индивидуальная работа. Совместная деятельность с педагогами.
16.40 - 19.05	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Личная гигиена.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 1 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.30	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.30 - 08.50	Завтрак.
08.50 - 10.05	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.
10.05 - 10.15	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.15- 12.05	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа.
12.05- 12.25	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.25 - 12.55	Обед.
12.55 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Дневной сон.
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.35 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник.
15.50 - 18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.30 - 19.05	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

Осуществление питьевого режима производится в 10.55 и по необходимости

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 1 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

(при неблагоприятной погоде: дождь, сильный ветер)

07.00 - 08.30	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.30 - 08.50	Завтрак.
08.50 - 10.05	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.
10.05 - 10.15	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.15- 12.25	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Личная гигиена. Подготовка к обеду.
12.25 - 12.55	Обед.
12.55 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Дневной сон.
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.35 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник.
15.50 - 19.05	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Личная гигиена.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 2 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.40	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.40 - 09.00	Завтрак.
09.00 - 10.10	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей).
10.10 - 10.25	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.25 - 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа.
12.15 - 12.30	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.30 - 12.50	Обед.
12.50 - 15.30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы. Сон.
15.00 - 15.40	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа
15.40 - 15.50	Полдник.
15.50 - 16.50	Игры; самостоятельная деятельность детей; индивидуальная работа. Подготовка к образовательной деятельности, занятия. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
16.50 - 18.30	Подготовка к прогулке; Прогулка.
18.30 - 19.05	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы.
19.05 - 19.25	Подготовка к ужину. Ужин.
19.25 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 2 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.35	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.35 - 08.55	Завтрак.
08.55 - 10.20	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей).
10.20 - 10.30	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.30 - 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа.
12.15 - 12.35	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.35- 13.05	Обед.
13.05 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа
15.30 - 15.45	Подготовка к полднику, полдник.
15.45 - 18.35	Подготовка к прогулке; Прогулка. Игры; самостоятельная деятельность детей, занятия, индивидуальная работа. Совместная деятельность с педагогами.
18.35 - 19.10	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъем, утренний туалет.

Осуществление питьевого режима производится в 11.00 и по необходимости

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 2 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

(при неблагоприятной погоде: дождь, сильный ветер)

07.00 - 08.35	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.35 - 08.55	Завтрак.
08.55 - 10.20	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей).
10.20 - 10.30	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.30 - 12.35	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Личная гигиена. Подготовка к обеду.
12.35- 13.05	Обед.
13.05 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа
15.30 - 15.45	Подготовка к полднику, полдник.
15.45 - 19.05	Совместная деятельность с педагогом, занятия. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Личная гигиена.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъем, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 3 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.35	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.35 - 08.55	Завтрак.
08.55 - 11.00	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей)
10.15 - 10.25	2-й завтрак.
11.00 - 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа
12.20 - 12.35	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.35 - 12.55	Обед.
12.55 - 15.30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.30 - 15.40	Подготовка к полднику, полдник.
15.40 - 16.30	Игры; самостоятельная деятельность детей; индивидуальная работа. Подготовка к образовательной деятельности, занятия. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
16.30 - 18.40	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.40 - 19.05	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы.
19.05 - 19.25	Подготовка к ужину. Ужин.
19.25 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 3 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

(при неблагоприятной погоде: дождь, сильный ветер, мороз)

07.00 - 08.40	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.40 - 09.00	Завтрак.
09.00 - 10.30	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей)
10.30 - 10.40	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.40 - 12.40	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Личная гигиена. Подготовка к обеду.
12.40 - 13.00	Обед.
13.00 - 15.30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.25	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.25 - 15.40	Подготовка к полднику, полдник.
15.40 - 16.50	Игры; самостоятельная деятельность детей; индивидуальная работа. Подготовка к образовательной деятельности, занятия. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
16.50 - 19.05	Совместная деятельность с педагогом, занятия. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Личная гигиена.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 3 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

07.00 - 08.40	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.40 - 09.00	Завтрак.
09.00 - 10.30	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей)
10.30 - 10.40	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.40 - 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка - совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей на улице, индивидуальная работа
12.20 - 12.40	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Подготовка к обеду.
12.40 - 13.10	Обед.
13.10 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.25	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, занятия, индивидуальная работа.
15.25 - 15.40	Подготовка к полднику, полдник.
15.40 - 18.40	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры; самостоятельная деятельность детей, занятия, индивидуальная работа. Совместная деятельность с педагогами.
18.35 - 19.05	Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

Осуществление питьевого режима производится в 11.05 и по необходимости

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 3 (ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

(при неблагоприятной погоде: дождь, сильный ветер)

07.00 - 08.40	Прием детей, осмотр. Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика. Подготовка к завтраку.
08.40 - 09.00	Завтрак.
09.00 - 10.30	Подготовка к образовательной деятельности, занятия, совместная деятельность с педагогами (с перерывом на самостоятельную деятельность детей)
10.30 - 10.40	Подготовка ко 2-му завтраку. 2-й завтрак.
10.40 - 12.40	Совместная деятельность с педагогом. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Личная гигиена. Подготовка к обеду.
12.40 - 13.10	Обед.
13.10 - 15.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы.
15.00 - 15.25	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры. Личная гигиена. Совместная деятельность с педагогами, индивидуальная работа.
15.25 - 15.40	Подготовка к полднику, полдник.
15.40 - 19.05	Совместная деятельность с педагогом, занятия. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Личная гигиена.
19.05 - 19.45	Подготовка к ужину. Ужин.
19.45 - 20.00	Спокойные игры.
20.00 - 07.00	Подготовка ко сну, второй ужин, личная гигиена; ночной сон.
06.30 - 07.00	Постепенный подъём, утренний туалет.

Организация щадящего режима в ГБДОУ № 44 Адмиралтейского района СПб

Щадящий режим рекомендуется детям после перенесенного заболевания и детям с III и IV группами здоровья.

Режимные моменты	Элементы щадящего режима
Утренняя гимнастика, занятия по Физическому развитию	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Подготовка к прогулке, прогулка	Одевается в последнюю очередь, выходит последним. Снижение физической нагрузки во время прогулки
Дневной и ночной сон	Увеличение сна на 15 минут, постепенный спокойный подъем, сменная пижама

Организация гибкого режима в ГБДОУ № 44 Адмиралтейского района СПб

Гибкий режим используется в ГБДОУ № 44 для создания комфортных условий пребывания детей.

Виды гибкого режима	Рекомендации
Адаптационный режим	<ul style="list-style-type: none">- Не проводится утренняя гимнастика;- Занятия организуется через индивидуальные контакты педагогов и детей на основе неформального общения;- Увеличение дневного, ночного сна по желанию ребенка
Режим дня в дни карантина и на период повышенной заболеваемости	<ul style="list-style-type: none">- Снижение физической и интеллектуальной нагрузки и эмоциональной насыщенности в любой деятельности;- Увеличение прогулки и длительности сна;- Ограничить перемещение по ГБДОУ № 44, минимизировать количество контактов
Режим дня в дни проведения праздников	<ul style="list-style-type: none">- Смещение времени прогулки (не нарушая общей длительности прогулки за день - 3 - 4 часа);- Организованная деятельность с ограничением физических нагрузок