

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №101  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3-р от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ № 101  
Л.Г. Патрикеева  
Приказом № 3-р от 30.08.2021 г.

### РЕЖИМ ДНЯ ОСНОВНОЙ (на холодное время года)

СОГЛАСОВАНО  
медицинской сестрой

| Элементы режима  | Время                                 | Время                                 | Время                          | Время   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|
|  | Группа раннего возраста (1-2лет)      | Группа раннего возраста (2-3лет)      | Младше-средняя группа (3-5лет) | Старше-подготовительная группа (5-7 лет)                  |
| Приём, осмотр, игровая деятельность, совместная деятельность, дежурство.   | 7.00-8.20                             | 7.00-8.20                             | 7.00-8.25                      | 7.00-8.30   |
| Утренняя гимнастика  | 8.10                                  | 8.10                                  | 8.15                           | 8.20  |
| Подготовка к завтраку. <b>Завтрак.</b>   | <b>8.20-8.50</b>                      | <b>8.20-8.50</b>                      | <b>8.25-8.50</b>               | <b>8.30-8.50</b>  |
| Игры. Подготовка к организованной деятельности.  | 8.50-9.10                             | 8.50-9.10                             | 8.50-9.00                      | 8.50-9.00   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.10-9.20<br>9.30-9.40<br>по подгруп. | 9.10-9.20<br>9.30-9.40<br>по подгруп. | 9.00-9.20<br>9.30-9.50         | 9.00-9.25<br>9.35-10.00                                   |
| Самостоятельная деятельность<br><b>Второй завтрак.</b>   | <b>9.40-10.10</b>                     | <b>9.40-10.10</b>                     | <b>9.50-10.30</b>              | <b>10.00-11.00</b>  |
| Подготовка к прогулке.<br>Прогулка (игры, труд, наблюдения, подвижные игры, самостоятельная деятельность).           | 10.10-11.30<br>(1ч. 20м.)             | 10.10-11.30<br>(1ч.20 м.)             | 10.30-12.00<br>(1ч. 30 м.)     | 11.00-12.30<br>(1ч. 30 м.)                                |
| Возвращение с прогулки. КГН. Чтение художественной литературы.   | 11.30-11.55<br>(25 мин.)              | 11.30-11.55<br>(25 мин.)              | 12.00-12.20<br>(15 мин.)       | 12.30-12.45<br>(15 мин.)                                  |
| Подготовка к обеду. <b>Обед.</b>   | <b>11.55-12.30</b>                    | <b>11.55-12.30</b>                    | <b>12.20-12.50</b>             | <b>12.45-13.00</b>  |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.  | 12.30-15.00                           | 12.30-15.00                           | 12.50-15.00                    | 13.00-15.00   |
| Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика.  | 15.00-15.30                           | 15.00-15.30                           | 15.00-15.25                    | 15.00-15.25   |
| Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b>   | <b>15.30-16.00</b>                    | <b>15.30-16.00</b>                    | <b>15.25-15.50</b>             | <b>15.25-15.50</b>  |
| НОД  | 16.00-16.10<br>16.20-16.30            | 16.00-16.10<br>16.20-16.30            | 15.50-16.10                    | 15.50-<br>16.25 <sup>10</sup> мин.<br>подготовка к<br>НОД |
| Совместная и самостоятельная деятельность.   | 16.30-17.30                           | 16.30-17.30                           | 16.10-17.50                    | 16.25-17.40   |
| Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Возвращение с прогулки. Игры.<br>Самостоятельная деятельность. Уход детей домой. | 17.30-19.00                           | 17.30-19.00                           | 17.50-19.00                    | 17.40-19.00   |

*Примечание: при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

## РЕЖИМ ДНЯ ЩАДЯЩИЙ

для детей после перенесённых заболеваний

ГБДОУ детский сад № 101 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

| Элементы режима   | Время  | Время                      | Время                 | Время                          |
|---|--|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|   | группа   | группа                     | группа                | группа                         |
| Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство.   | 01 группа раннего возраста   | 02 группа раннего возраста | Младше-средняя группа | Старше-подготовительная группа |
|   | 7.00-8.30  | 7.00-8.30                  | 7.00-8.30             | 7.00-8.40                      |
| <i>Снижение физической нагрузки за счёт: уменьшение числа упражнений;<br/>темпа выполнения упражнений</i> |  |                            |                       |                                |
| Подготовка к завтраку.  | <b>8.30-9.00</b>   | <b>8.30-9.00</b>           | <b>8.35-9.00</b>      | <b>8.40-9.00</b>               |
| <b>Завтрак.</b>   |  |                            |                       |                                |
| Игры. Подготовка к организованной деятельности.   | 9.00-9.50  | 9.00-9.15                  | 9.00-9.15             | 9.00-9.15                      |
| Непрерывная образовательная деятельность, совм. д-ть  | 9.50.-10.20  | 9.15-10.30                 | 9.15-10.30            | 9.15-10.35                     |
|   | <i>Снижение физической нагрузки<br/>Следить за внешними признаками утомления</i> |                            |                       |                                |
| <b>Второй завтрак.</b>  | <b>10.20</b>   | <b>10.30</b>               | <b>10.40</b>          | <b>10.35</b>                   |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд), возвр-е с прогулки                              | 10.30-11.30  | 10.40-12.15                | 10.40-12.15           | 10.45-12.30                    |
|   | <i>Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.</i>   |                            |                       |                                |
| Подготовка к обеду.   | <b>11.30-12.00</b>   | <b>12.15-12.45</b>         | <b>12.15-12.45</b>    | <b>12.30-13.00</b>             |
| <b>Обед.</b>  | (30 мин.)  | (30 мин.)                  | (30 мин.)             | (30 мин.)                      |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.   | 12.00-15.00  | 12.45-15.00                | 12.45-15.00           | 13.00-15.00                    |
|   | <i>Детей после болезни укладывают первыми и поднимают после сна последними.</i>  |                            |                       |                                |
| Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры.<br>Бодрящая гимнастика. <b>Полдник.</b>                  | 15.00-15.40  | 15.00-15.50                | 15.00-15.40           | 15.00-15.45                    |
|   |  |                            |                       |                                |
| Совместная и самостоятельная деятельность. НОД  | 15.40-16.00 по подгрупп.   | 15.50-16.20                | 15.40-16.30           | 15.45-16.25                    |
| Прогулка. Игры.<br>Самостоятельная деятельность.<br>Уход детей домой.                                     | 16.00-19.00  | 16.20-19.00                | 16.30-19.00           | 16.25-19.00                    |
|   | <i>Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.</i>   |                            |                       |                                |

*Примечание: при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.*

## РЕЖИМ ДНЯ ГИБКИЙ

### на летний период

ГБДОУ детский сад № 101 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

| Элементы режима  | Время                   | Время              | Время              | Время                   |
|--|-------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
|  | Группа раннего возраста | 1-ая младшая       | Младше-средняя     | Старше-подготовительная |
| Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство.  | 7.00-8.20               | 7.00-8.20          | 7.00-8.25          | 7.00-8.25               |
| Подготовка к завтраку. <b>Завтрак.</b>   | <b>8.20-8.50</b>        | <b>8.20-8.50</b>   | <b>8.25-8.50</b>   | <b>8.25-8.50</b>        |
| Игры.  | 8.50-9.00               | 8.50-9.00          | 8.50-9.00          | 8.50-9.00               |
| Блок совместной деятельности.  | 9.00-9.30               | 9.00-9.55          | 9.00-10.00         | 9.00-10.20              |
| <b>Второй завтрак.</b>   | <b>9.30</b>             | <b>10.00</b>       | <b>10.00</b>       | <b>10.10</b>            |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, труд, наблюдения, физкультурные упражнения, самостоятельная деятельность) | 9.40-11.30              | 10.10-12.00        | 10.10-12.20        | 10.45-12.25             |
| Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.  | 11.30-11.55             | 12.00-12.15        | 12.20-12.40        | 12.25-12.45             |
| Подготовка к обеду. <b>Обед.</b>   | <b>11.55-12.20</b>      | <b>12.15-12.40</b> | <b>12.40-13.00</b> | <b>12.40-13.00</b>      |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.  | 12.20-15.00             | 12.40-15.00        | 13.00-15.00        | 13.00-15.00             |
| Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика.  | 15.00-15.45             | 15.00-15.30        | 15.00-15.30        | 15.00-15.50             |
| Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b>   | <b>15.20-15.50</b>      | <b>15.20-15.50</b> | <b>15.20-15.50</b> | <b>15.20-15.50</b>      |
| Чтение художественной литературы. Кружки. Игры. Самостоятельная деятельность.                                    | 15.50-16.30             | 15.50-16.30        | 15.50-17.30        | 15.50-17.30             |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой.   | 16.30-19.00             | 17.30-19.00        | 17.30-19.00        | 17.30-19.00             |

*Примечание: при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности. По желанию родителей на время адаптации дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается.*

