

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 101 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**190013 г. Санкт-Петербург, ул. Подольская, д.39, лит. А. тел./факс 316-69-88
ИНН 7826050449 КПП 783801001**

ПРИНЯТО:

решением Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад №101
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 7-р от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказом № 7-р от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад № 101
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____ Л.Г. Патрикеева

С учетом мнения Совета родителей

ГБДОУ детский сад №101
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08. 2025 г. № 6-р

**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. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
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 9.30-9.40 по подгруп.	9.10-9.20 9.30-9.40 по подгруп.	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-10.00
Самостоятельная деятельность Второй завтрак.	9.40-10.10	9.40-10.10	9.50-10.30	10.00-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, труд, наблюдения, подвижные игры, самостоятельная деятельность).	10.10-11.30 (1ч. 20м.)	10.10-11.30 (1ч.20 м.)	10.30-12.00 (1ч. 30 м.)	11.00-12.30 (1ч. 30 м.)
Возвращение с прогулки. КГН. Чтение художественной литературы.	11.30-11.55 (25 мин.)	11.30-11.55 (25 мин.)	12.00-12.20 (15 мин.)	12.30-12.45 (15 мин.)
Подготовка к обеду. Обед.	11.55-12.30	11.55-12.30	12.20-12.50	12.45-13.00
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. Полдник.	15.30-16.00	15.30-16.00	15.25-15.50	15.25-15.50

НОД	16.00-16.10 16.20-16.30	16.00-16.10 16.20-16.30	15.50-16.10	15.50-16.25 10 мин. подготовка к 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. Возвращение с прогулки. Игры. 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
	01 группа раннего возраста	02 группа раннего возраста	Младше-средняя группа	Старше-подготовительная группа
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство.	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; темпа выполнения упражнений</i>			
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30-9.00	8.30-9.00	8.35-9.00	8.40-9.00
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 Следить за внешними признаками утомления</i>			
Второй завтрак.	10.20	10.30	10.40	10.35
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. Обед.	11.30-12.00 (30 мин.)	12.15-12.45 (30 мин.)	12.15-12.45 (30 мин.)	12.30-13.00 (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. Бодрящая гимнастика. Полдник.	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 подгруп.	15.50-16.20	15.40-16.30	15.45-16.25
Прогулка. Игры. Самостоятельная деятельность. 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. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50
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
Второй завтрак.	9.30	10.00	10.00	10.10
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. Обед.	11.55-12.20	12.15-12.40	12.40-13.00	12.40-13.00
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. Полдник.	15.20-15.50	15.20-15.50	15.20-15.50	15.20-15.50
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.	16.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Уход детей домой.				
-------------------	--	--	--	--

***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.*