

**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 (1-2 лет)	Группа раннего возраста (2-3 лет)	Младшее-средняя группа (3-5 лет)	Старшеподготовительная 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 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 <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. 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. <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 16.20-16.30	16.00-16.10 16.20-16.30	15.50-16.10	15.50- 16.25 <sup>10 мин.</sup> 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 °C 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 группа	Время группа	Время группа	Время группа
	01 группа раннего возраста	02 группа раннего возраста	Младше- средняя группа	Старше- подготови- тельная 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. <b>Завтрак.</b>	<b>8.30-9.00</b>	<b>8.30-9.00</b>	<b>8.35-9.00</b>	<b>8.40-9.00</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 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>Обед.</b>	<b>11.30-12.00</b> (30 мин.)	<b>12.15-12.45</b> (30 мин.)	<b>12.15-12.45</b> (30 мин.)	<b>12.30-13.00</b> (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. <b>Бодрящая гимнастика. 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 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 °C 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	Младшее-средняя	Старшее-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.	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 °C 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.