

ПРИНЯТ

Педагогический советом
ГБДОУ детского сада № 38
Адмиралтейского района Санкт-
Петербурга (протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕН

приказом от 29.08.2025 № 58 заведующего
ГБДОУ детским садом № 58 Адмиралтейского
района Санкт-Петербурга
Е.А.Кузьмина

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 38 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год**

Санкт-Петербург
2025 год

РЕЖИМ ДНЯ ОСНОВНОЙ
на холодное время года
группы для детей 1-3 лет

ГБДОУ детский сад №38 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №38 Адмиралтейского района
Санкт – Петербурга протокол № 1 (2025-2026) от
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 58 от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Кузьмина Е.А.



Элементы режима	Время	Время	Время
	Группа №6 1-2 года	Группа №5 2-3 года	Группа №4* 2-3 года
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика, самостоят. деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Игры-занятия (по подгруппам)	9.00-9.20 (по 8 мин)	9.00-9.20 (по 10 мин)	9.00-9.20 (по 10 мин)
Подготовка ко сну, 1-й сон (если нужен)	9.20-10.20	-	-
Совместная деятельность. индивидуальная работа, игры	9.20-9.50	9.20 – 9.50	9.20 – 9.50
Второй завтрак.	9.50-10.00	9.50-10.00	9.50-10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.00-11.20 (1ч. 20м.)	10.00-11.30 (1ч. 30м.)	10.00-11.30 (1ч. 30м.)
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.20-11.30	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.00-15.00	12.30-15.30	12.30-15.30
Постепенный подъём. Воздушные, процедуры. Бодрящая гимнастика.	15.00-15.20	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к полднику. Полдник	15.20-15.50	16.00-16.20	16.00-16.20
Игры-занятия (по подгруппам), Совместная организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.50 -16.50	16.20 – 17.15)	16.20 – 17.15
Подготовка к прогулке,	16.50- 17.20	17.15-17.30	17.15-17.30
Прогулка. Постепенный уход домой	17.20-19.00 (1ч.40 мин)	17.30 -19.00 (1ч 30 мин)	17.30-19.00 (1ч 30 мин)

на холодное время года

ПРИНЯТО

ГБДОУ детский сад №38 Адмиралтейского района
Санкт – Петербурга протокол № 1 (2025-2026) от
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

аведующий ГБДОУ детский сад №38

Кузьмина Е.А.

Элементы режима	Время	Время	Время
	2-ая мл. гр.№3 3-4 года	Средняя гр.№2 4-5 лет	Ст.-Подготовит.гр №1 5-7 лет
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика, самостоят. деятельность	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия <i>общая продолжительность , включая 10- минутные перерывы</i>	9.00-9.45 (30 мин.)	9.00-9.50 (40 мин.)	9.00-10.45 (10.50) (90 мин.)
Второй завтрак.	10.10 -10.20	10.15-10.25	10.15-10.25
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.20-11.50 (1ч. 30м.)	10.25-11.55 (1ч. 30м.)	10.50-12.20 (1ч. 30м.)
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.50-12.15	11.55-12.20	12.20-12.35
Подготовка к обеду. Обед.	12.15 -12.40	12.20-13.45	12.35 -13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.40-15.10	12.45-15.15	13.00-15.30
Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика.	15.10-15.30	15.15-15.30	15.30-15.40
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.40-16.00
Занятия			16.00-16.25 (16.30) По расписанию (25-30 мин)
Совместная организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	16.00-16.30	16.00-16.45	16.25-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.30-18.00 (1ч.30 мин)	16.45-18.15 (1ч.30 мин)	17.00-18.30 (1ч.30 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, уход домой	18.00 -19.00	18.15 -19.00	18.30 -19.00

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №38 Адмиралтейского района
Санкт – Петербурга протокол № 1 (2025-2026)
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 58 от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
Кузнецова Е.А.

Элементы режима	Время Группа №6 1-2 года	Время Группа №5, Группа №4 2-3 года	Время 2 мл.гр №3 3-4 года	Время Средняя гр №2 4-5 лет	Время Ст.Подгот.гр №1 5-7 лет
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Блок совместной деятельности.	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10
Второй завтрак.	9.30-9.50	9.30-9.50	9.50-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50-11.30	9.50-11.30	10.10-11.50	10.10-12.00	10.20-12.20
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.30-11.40 (25 мин.)	11.30-11.40 (25 мин.)	11.50-12.10 (25 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.20-12.30 (15 мин.)
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.20	11.40-12.20	12.10-12.40	12.30-12.45	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.20-15.20	12.20-15.20	12.40-15.00	12.45-15.15	13.00-15.30
Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика. Полдник.	15.20-16.00	15.20-16.00	15.00-16.00	15.15-16.00	15.30-16.00
Чтение художественной литературы. Игры. Самост. деятельность.	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30
Прогулка. Возвращение с прогулки. Игры. Самост. деятельность. Уход детей домой.	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

РЕЖИМ ДНЯ ЩАДЯЩИЙ
для детей после перенесённых заболеваний
ГБДОУ детский сад № 38 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №38 Адмиралтейского района
Санкт – Петербурга протокол № 1 (2025-2026) от
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 58 от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Кузнецова Е.А.



Элементы режима	Время Группа №6 1-2 года	Время Группа №5, Группа №4 2-3 года	Время 2 мл.гр №3 3-4 года	Время Средняя гр №2 4-5 лет	Время Ст.Подгот.гр №1 5-7 лет
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство.	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
	Снижение физической нагрузки за счёт: уменьшение числа упражнений; темпа выполнения упражнений				
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры. Подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.30
	9.20-9.30	9.30-9.45	9.40-10.00	9.40-9.55 10.20-10.35	9.40-10.10 10.20-10.50
	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления				
Второй завтрак.	9.30	9.50	10.00	10.10	10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.40-11.10	10.10-11.40	10.30-12.00	10.45-12.20	10.50-12.20
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.				
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.10-11.40 (25 мин.)	11.40-12.10 (30 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.20-12.30 (10 мин.)	12.20-12.30 (15 мин.)
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.10	12.10-12.40	12.30-13.00	12.30-12.45	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.10-15.20	12.40-15.00	13.00-15.00	12.45-15.15	13.00-15.30
	Детей после болезни укладывают первыми и поднимают после сна последними.				
Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика. Полдник.	15.20-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.15-16.00	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность. занятия (в 1 мл.гр., ст., подгот.)	16.00-17.00 по подгруп.	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Прогулка. Игры. Самостоятельная деятельность.	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.				