

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Основные режимные моменты СРЕДНЯЯ ГРУППА		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация занятия.		7.00 – 8.10	1.10мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в музыкальном зале	8.10 – 8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.30 – 9.00	30 мин
Занятие 1		9.00 – 9.20	20 мин
Динамическая пауза		9. 20 – 9.30	10 мин
Занятие 2		9.30- 9.50	10 мин
Динамическая перемена. Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.		9.50 – 10.30	10 мин
Второй завтрак		10.30 – 10.40	10мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей.		10.40–12.10	1ч.30мин
Возвращение с прогулки. закаливающие процедуры		12.10 – 12.25	15 мин
Обед		12.25 – 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45 – 15.15	2ч.30 мин
Подъём, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия		15.15 – 15.30	15 мин
Полдник		15.30 – 15.50	20 мин
Занятие 3 Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;		15.50–16.30	16.20–16.35 Досуг музыкальный
Подготовка к прогулке, прогулка II, уход домой		16.30 –18.00	1час .30мин
Возвращение с прогулки: свободные игры, индивидуальная работа.		18.00 – 19.00	1 час

При температуре воздуха ниже 15 градусов и скорости ветра более 7 м / с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20° С и скорости ветра более 15 м/с

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год

Основные режимные моменты СРЕДНЯЯ ГРУППА		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация НОД.		7.00 – 8.10	1.10мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в музыкальном зале	8.10 – 8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.30 – 8.50	30 мин
Динамическая перемена. Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.		8.50 – 9.00	10 мин
Занятие 1		9.00 – 9.20	20 мин
Динамическая пауза		9. 20 – 9.30	10 мин
Занятие 2		9.30- 9.50	10 мин
Совместная деятельность, игровая деятельность,		9.50 – 10.30	
Второй завтрак		10.30 – 10.40	10мин
Совместная деятельность, игровая деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, подвижные игры. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми		10.40–12.00	1ч.40мин
Закаливающие процедуры		12.00 – 12.10	10 мин
Обед		12.10 – 12.30	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.30 – 15.00	2ч.30 мин
Подъём, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия		15.00 – 15.15	15 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры		15.15 – 15.30	10 мин
Полдник		15.30 – 15.50	20 мин
Занятие 3 Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;		15.50–16.40	16ч.20 – 16.35 Досуг музыкальный
Совместная деятельность, игровая деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, подвижные игры. Уход домой		16.40– 18.00	1час. 20 мин

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА (01.06–31.08)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Режимные моменты	Пятый год жизни.	Примечание (часы)
Приход детей в детский сад), свободная игра, самостоятельная деятельность детей, утренняя разминка.	7.00 – 8.35	1.35 мин
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак Самостоятельная деятельность	8.35–9.15	35 мин
Занятие (чтение, музыка, физическая культура). Самостоятельная деятельность	Пн – Пт; 9.00 – 10.30	(0.20 мин)
Второй завтрак.	10.30 – 10.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Непрерывная образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны), самостоятельная деятельность	10.40 -12.10	1 час 30мин
Возвращение с прогулки, закаливающие процедуры	12.00 – 12.20	(10 мин)
Обед	12.20– 12.45	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15	2.30 мин
Подъём, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия, Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15 – 15.30	15 мин
Полдник	15.30 – 15.50	20 мин
Досуг музыкальный, коррекционная деятельность, самостоятельные игры детей в группе.	15.50–16.30	16.30–16.50 Досуг музыкальный
Подготовка к прогулке, прогулка II	16.30 –18.00	1 час 30мин
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.	18.00 – 19.00	1 час
Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч; 4-разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3 часа	3 часа 00 мин
Сон дневной	Не менее 2.ч 30мин	2ч. 30 мин
Самостоятельная деятельность детей	3–4 ч	3 часа
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	4 ч	3часа 30мин
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности: в I половине дня	Не более 2-х в день,	20 мин
-во II половине дня	1 раз в неделю	
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее	Не более 20 мин	20 мин
	Не менее 10 мин	10 мин

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИБКОГО РЕЖИМА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Виды гибкого режима	Рекомендации
Адаптационный режим	Не проводится утренняя гимнастика; НОД организуется через индивидуальные контакты педагогов и детей на основе неформального общения; Увеличение дневного, ночного сна по желанию ребенка
Режим дня в дни проведения праздников	Смещение времени прогулки (не нарушая общей длительности прогулки за день - 3–4 часа); Организованная деятельность с ограничением физических нагрузок
Режим дня на время проведения каникул	Данный режим вводится в каникулярный период Увеличение времени дневного и ночного сна на 15 минут; Организация мероприятий физкультурно–оздоровительной, художественно – эстетической направленности; Снижение интеллектуальной нагрузки
Распорядок дня при карантине на период повышенной заболеваемости	•Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал. •Прекращаются контакты с другими группами. •Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке. •Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются. •Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении. •Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям. •Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки в середине времени отведённое под НОД рекомендуется проводить физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ. НА 2025–2026 учебный год**

Основные режимные моменты СТАРШАЯ ГРУППА		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация Занятия.		7.00 – 8.10	1.10мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в группе	8.10 – 8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.20 – 8.50	10 мин
Динамическая перемена. Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.		8.50 – 9.00	10 мин
Занятия 1		9.00 – 9.25	25 мин
Динамическая пауза		9. 25 – 9.35	10 мин
Занятия 2		9.35-10.00	25 мин
Совместная деятельность детей и взрослых.		10.00 – 10.30	30 мин
Второй завтрак		10.30 – 10.40	10мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей.		10.40 – 12.10	1час. 30 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.		12.10 – 12.25	15 мин
Обед		12.25 – 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45 – 15.15	2.часа 30 мин
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры.		15.15–15.30	15 мин
Полдник		15.30 – 15.50	20 мин
Занятие 3 Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;		15.50–16.30	15.50–16.10 Досуг музыкальный
Подготовка к прогулке, прогулка II		16.30 –18.00	1час .30мин
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.		18.00 – 19.00	1 час

При температуре воздуха ниже 15 градусов и скорости ветра более 7 м / с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20° С и скорости ветра более 15 м/с

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год

Основные режимные моменты СТАРШАЯ ГРУППА		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация НОД		7.00 – 8.10	1.10мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в группе	8.10 – 8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.30 – 8.50	20 мин
Динамическая перемена. Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.		8.50 – 9.00	10 мин
Занятие 1		9.00 – 9.25	25 мин
Динамическая пауза		9. 25 – 9.35	10 мин
Занятие 2		9.35-10.00	25 мин
Совместная деятельность, игровая деятельность,		10.00–1030	30 мин
Второй завтрак		10.30 – 10.40	10мин
Совместная деятельность, игровая деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов, подвижные игры		10.40–12.10	1 часа 10мин
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры.		12.10 – 12.25	15 мин
Обед		12.25 – 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45 – 15.15	2.часа 30 мин
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры.		15.15–15.30	15 мин
Полдник		15.30 – 15.50	20 мин
Занятие 3 Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;		15.50–16.10	15.50–16.10 Досуг музыкальный
Коррекционная деятельность, трудовые поручения, индивидуальная работа, самостоятельные игры детей в группе. Самостоятельная деятельность, уход домой		16.30–18.00	1час. 30 мин

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.06 по 31.08)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Режимные моменты	Время проведения	Примечание (часы)
Приход детей в детский сад), свободная игра, самостоятельная деятельность детей, утренняя разминка.	7.00 – 8.35	1.35 мин
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак Самостоятельная деятельность	8.35–9.15	35 мин
Занятия (чтение, музыка). Самостоятельная деятельность	Пн – Пт; 9.00 – 10.00	(0.25 мин)
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.	9.40 – 10.30	40 мин
Второй завтрак.	10.30 – 10.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей.	10.40 – 12.10	2час. 10 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.10 – 12.25	15 мин
Обед	12.25 – 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15	2. часа 30 мин
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15–15.30	15 мин
Полдник	15.30 – 15.50	20 мин
коррекционная деятельность, досуговая деятельность; Досуг музыкальный	15.50–16.30	16.10–16.30 Досуг музыкальный
Подготовка к прогулке, прогулка II	16.30 –18.00	1 час .30мин
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.	18.00 – 19.00	1 час

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИБКОГО РЕЖИМА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Виды гибкого режима	Рекомендации
Адаптационный режим	Не проводится утренняя гимнастика; НОД организуется через индивидуальные контакты педагогов и детей на основе неформального общения; Увеличение дневного, ночного сна по желанию ребенка
Режим дня в дни проведения праздников	Смещение времени прогулки (не нарушая общей длительности прогулки за день - 3 – 4 часа); Организованная деятельность с ограничением физических нагрузок
Режим дня на время проведения каникул	Данный режим вводится в каникулярный период Увеличение времени дневного и ночного сна на 15 минут; Организация мероприятий физкультурно–оздоровительной, художественно – эстетической направленности; Снижение интеллектуальной нагрузки
Распорядок дня при карантине на период повышенной заболеваемости	•Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал. •Прекращаются контакты с другими группами. •Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке. •Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются. •Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении. •Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям. •Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки в середине времени отведённое под НОД рекомендуется проводить физкультминутки длительностью 1 – 3 минуты.

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ
НА 2025–2026 учебный год**

Основные режимные моменты		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация Занятия.		7.00 – 8.20	1.20мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в музыкальном зале.	8.20 – 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.30 – 8.50	20 мин
Самостоятельная деятельность детей		8.50 – 9.00	10 мин
Занятие 1		9.00 – 9.30	30 мин
Динамическая пауза		9.30 – 9.40	10 мин
Занятие 2		9.40 – 10.10	30 мин
Подготовка к занятиям		10.10 – 10.20	10 мин
2-й завтрак		10.20 – 10.30	10 мин
Занятие 3		10.30 – 11.00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей		11.00 – 12.20	1 час. 20 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.		12.20 – 12.28	18 мин
Подготовка к обеду, обед		12.28– 12.45	18 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45– 15.15	2ч.30 мин
Подъём , бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры.		15.15–15.30	15 мин
Полдник		15.30 – 15.45	15 мин
Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;		15.45–16.20	15.55–16.25 Музыкальный досуг
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. Уход домой		16.20 – 18.00	1 час.40мин
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.		18.00 – 19.00	1 час

При температуре воздуха ниже 15 градусов и скорости ветра более 7 м / с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20° С и скорости ветра более 15 м/с

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ (с 01.09 по 31.05)
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год

Основные режимные моменты		Время проведения	Примечания (часы)
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация НОД.		7.00 – 8.20	1.20мин
Утренняя гимнастика	Понедельник - пятница – в музыкальном зале.	8.20 – 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак		8.30 – 8.50	20 мин
Самостоятельная деятельность детей		8.50 – 9.00	10 мин
Занятие 1		9.00 – 9.30	30 мин
Динамическая пауза		9.30 – 9.40	10 мин
Занятие 2		9.40 – 10.10	30 мин
Подготовка к НОД		10.10 – 10.20	10 мин
2-й завтрак		10.20 – 10.30	10 мин
Занятие 3		10.30 – 11.00	30 мин
Коррекционная деятельность, трудовые поручения, индивидуальная работа, самостоятельные игры детей в группе. Самостоятельная деятельность.		11.00 – 12.20	1ч.20 мин
Обед		12.20– 12.45	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45– 15.15	2ч.30 мин
Подъём , бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия		15.15 – 15.30	15 мин
Полдник		15.30 – 15.45	15 мин
Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность; самостоятельные игры детей в группе. Самостоятельная деятельность. Уход домой		15.45–18.00	15.55–16.25 Музыкальный досуг

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИБКОГО РЕЖИМА.
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Виды гибкого режима	Рекомендации
Адаптационный режим	Не проводится утренняя гимнастика; НОД организуется через индивидуальные контакты педагогов и детей на основе неформального общения; Увеличение дневного, ночного сна по желанию ребенка
Режим дня в дни проведения праздников	Смещение времени прогулки (не нарушая общей длительности прогулки за день - 3–4 часа); Организованная деятельность с ограничением физических нагрузок
Режим дня на время проведения каникул	Данный режим вводится в каникулярный период Увеличение времени дневного и ночного сна на 15 минут; Организация мероприятий физкультурно–оздоровительной, художественно – эстетической направленности; Снижение интеллектуальной нагрузки
Распорядок дня при карантине на период повышенной заболеваемости	•Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал. •Прекращаются контакты с другими группами. •Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке. •Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются. •Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении. •Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям. •Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки в середине времени отведённое под НОД рекомендуется проводить физкультминутки длительностью 1 – 3 минуты

Утвержден:
Заведующим ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района СПб
Л.О. Красовская
Приказ от 29.08.2025 № 45

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.06 по 31.08)
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ НА 2025–2026 учебный год**

Режимные моменты	Время проведения	Примечание (часы)	
Приход детей в детский сад), свободная игра, самостоятельная деятельность детей, утренняя разминка.	7.00 – 8.35	1.35 мин	
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак Самостоятельная деятельность	8.35–9.15	35 мин	
Занятия (чтение, музыка). Самостоятельная деятельность	Пн – Пт; 9.00 – 10.00	(0.25 мин)	
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых.	9.40 – 10.30	40 мин	
Второй завтрак.	10.30 – 10.40	10 мин	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей.	10.40 – 12.20	2час. 10 мин	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.20 – 12.30	15 мин	
Обед	12.30 – 12.50	20 мин	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.15	2.часа 30 мин	
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15– 15.30	15 мин	
Полдник	15.30 – 15.50	20 мин	
коррекционная деятельность, досуговая деятельность; Досуг музыкальный	15.50– 16.30	16.10– 16.30 Досуг музыкальн ый	
Подготовка к прогулке, прогулка II	16.30 – 18.00	1 час .30мин	
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.	18.00 – 19.00	1 час	