

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.
СОГЛАСОВАНО:
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смоляникова Е.И.
Приказ № 22 от 29.08.2025г.



Режим дня
детей средней группы (с 4 до 5 лет)
(холодный период года с 1 сентября по 31 мая)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
ДОМА		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия)		50 мин.
Занятие 1	9.00-9.20	20 мин.
Занятие 2	9.30-9.50	20 мин.
Совместная игровая деятельность, индивидуальная работа, подготовка ко второму завтраку	9.50-10.20	30 мин.
Второй завтрак	10.20-10.30	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа)	10.30-12.00	1 ч.30 мин.
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	12.00-12.15	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	2ч.30 мин.
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.00-15.35	35 мин.
Полдник	15.35-15.50	15 мин.
«Круг друзей», занятие (при необходимости), самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	15.50- 17.00	1ч. 10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.40	1ч. 40 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.40-19.00	20 мин.
ДОМА		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	
*при температуре воздуха ниже минус-15 градусов и скорости ветра более 7 метров в секунду продолжительность прогулки сокращается. При возвращении с прогулки в плохую погоду с детьми организуются: сюжетно-ролевые игры, театрализованные игры, конкурсы, чтение художественной литературы, слушание музыки, самостоятельная художественная деятельность, индивидуальная работа, подвижные игры.		

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смольникова С.Г.

Приказ № *19* от 29.08.2025г.



Режим дня
детей средней группы (с 4 до 5 лет)
(тёплый период года с 1 июня по 31 августа)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
ДОМА		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1 ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.	8.35-9.00	25 мин.
Совместная игровая деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных сказок. Подготовка ко второму завтраку	9.00-10.20	1 ч.20 мин.
Второй завтрак	10.20-10.30	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность)	10.30-12.00	1 ч.30 мин.
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	12.00-12.15	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	2ч.30 мин.
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.00-15.35	35 мин.
Полдник	15.35-15.50	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	15.50-19.00	3ч. 10 мин.
ДОМА		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смоляникова С.Г.

Приказ № 18 от 29.08.2025г.



**Режим дня
детей средней группы (с 4 до 5 лет)
(адаптационный период года с 1 сентября по 15 сентября)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
ДОМА		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак.	8.35-9.00	25 мин.
Наблюдение и обследование развития детей специалистами, игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка ко второму завтраку	9.00-10.20	1 ч.20 мин.
Второй завтрак	10.20-10.30	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность)	10.30-12.00	1 ч.30 мин.
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	12.00-12.15	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	2ч.30 мин.
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.00-15.35	35 мин.
Полдник	15.35-15.50	15 мин.
Совместная игровая деятельность, самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.	15.50- 17.00	1ч. 10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.40	1ч. 40 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.40-19.00	20 мин.
ДОМА		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	
* По желанию родителей на время адаптации дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребёнка в группе увеличивается.		

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района
Смольникова С.Г.

Приказ № 189 от 29.08.2025г.



Режим дня
детей средней группы (с 4 до 5 лет)
(при ненастной погоде: дождь, сильный ветер, мороз)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
ДОМА		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия)		50 мин.
Занятие 1	9.00-9.20	20 мин.
Занятие 2	9.30-9.50	20 мин.
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, подготовка ко второму завтраку	9.50-10.20	30 мин.
Второй завтрак	10.20-10.30	10 мин.
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам	10.30-12.15	1 ч.45 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	2ч.30 мин.
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.00-15.35	35 мин.
Полдник	15.35-15.50	15 мин.
«Круг друзей», занятия (при необходимости). Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам уход детей домой	15.50- 19.00	3ч. 10 мин.
ДОМА		
Ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смольникова С.Г.

Приказ № 28 от 29.08.2025г.



**Режим дня
детей средней группы (с 4 до 5 лет)
(при карантине)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
ДОМА		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия) (проводятся в групповой комнате)		50 мин.
Занятие 1	9.00-9.20	20 мин.
Занятие 2	9.30-9.50	20 мин.
Совместная игровая деятельность, индивидуальная работа, подготовка ко второму завтраку	9.50-10.20	30 мин.
Второй завтрак	10.20-10.30	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	10.30-12.00	1 ч.30 мин.
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	12.00-12.15	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	2ч.30 мин.
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.00-15.35	35 мин.
Полдник	15.35-15.50	15 мин.
«Круг друзей», занятия (при необходимости), самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	15.50- 16.25	35 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	16.25-18.25	2ч. 00 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.25-19.00	35 мин.
ДОМА		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смольникова С.Г.

Приказ № 28 от 29.08.2025г.



ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ
средней группы (с 4 до 5 лет)

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	по возможности с 08.00 до 08.30	родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание,	температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
-полоскание полости рта после еды,	Температура воды 20-22°C, наливается перед полосканием	
-воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
Питание: Завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель,
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого) Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Отмена и снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	воспитатель
образовательная деятельность, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические работники
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



ПРИНЯТО

на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Протокол №1 от 29.08.2025г.
С учётом мнения совета родителей
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детский сад №8
Адмиралтейского района СПб
Смольникова С.Г.

Приказ № *18* от 29.08.2025г.

ВАРИАТИВНЫЕ РЕЖИМЫ
для детей средней группы (с 4 до 5 лет)

№ п/п	Режим	Длительность	Рекомендации к использованию
1.	Адаптационный режим	2-3 недели	1.Сокращённое пребывание детей в ДОУ в течение 2-3 недель. 2.Постепенное привыкание от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки. 3.Создание благоприятного эмоционального климата
2.	Щадящий режим после перенесённых острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1 неделя	1.Сокращение приёма воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели. 2.Снижение кратности упражнений в течение й недели. 3.Сокращение режима двигательной активности ребёнка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня.
3.	Щадящий режим после перенесённых заболеваний (пневмонии, острый пиелонефрит, гепатит и др.)	2 недели	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели. 2.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
4.	Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья	Индивидуально по рекомендации врача	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев. 2.Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
5.	Щадящий режим после перенесённого отита	1-2 недели	1.Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт исключения переворотов, наклонов, вращений.

6.	Щадящий режим для часто и длительно болеющих детей в период реконвалесценции	1-2 недели	1.Щадящий режим выхода на прогулку: -одевать на прогулку последними; -приводить с прогулки первыми. 2.Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп. 3.На прогулке занимать в играх малой подвижности. 4.Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «тёплому» варианту, чем остальные дети. 5.По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель. 6.Предоставить дополнительный выходной день в неделю. 7.Пролонгированный сон: -первыми укладывать на дневной сон; -последними поднимать после сна.
7.	Корректирующий режим	Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями	Время занятий и прогулок не ограничивается. Ограничение определённого вида деятельности в занятиях по физической культуре.
8.	Индивидуальный режим	Действует, если у ребёнка III группа здоровья или особенности здоровья	1.Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах); 2.Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания); 3. Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.