

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТЫ

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНЫ

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №76
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 103
_____ (И.Е.Олейник)



Режимы дня

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга на 2025-2026 учебный год**

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим дня Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации режима дня в 2025-2026 учебном году.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ГБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ГБДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ГБДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ГБДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона

года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Нормативной базой для составления режима дня ГБДОУ являются документы:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования» от 17.10.2013 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Регионального уровня:

- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013г.

Локальные акты ГБДОУ:

- Устав;
- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга;
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлыми множественными нарушениями здоровья) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга;
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга;
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями опорно-двигательного аппарата) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Режим дня включает в себя следующие сведения: регламентирование образовательного процесса ГБДОУ в течение дня в 2025-2026 учебном году. Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

В ГБДОУ разработаны следующие виды режимов:

1. Режим дня на холодный период.
2. Режим дня адаптационный на холодный период.
3. Режим дня щадящий на холодный период.
4. Режим дня при неблагоприятных погодных условиях на холодный период.

5. Режим дня на каникулярную неделю на холодный период.
6. Режим дня на время карантина на холодный период.
7. Режим дня на теплый период.
8. Режим дня адаптационный на теплый период.
9. Режим дня щадящий на теплый период.
10. Режим дня при неблагоприятных погодных условиях на теплый период.
11. Режим дня на время карантина на теплый период.

Холодный период года с 15.09.2025 по 17.05.2026.

Теплый период года с 18.05.2026 по 31.08.2026.

Адаптационный период с 01.09.2025 по 12.09.2025.

Режим дня обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом заведующего ГБДОУ до начала учебного года. Все изменения, вносимые в режим дня в течение учебного года, утверждаются приказом заведующего ГБДОУ и доводятся до всех участников образовательного процесса.

- Приложение 1.* Особенности режимов дня в ГБДОУ.
- Приложение 2.* Режимы дня на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 3.* Режимы дня адаптационные на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 4.* Режимы дня щадящие на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 5.* Режимы дня при неблагоприятных погодных условиях на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 6.* Режимы дня на каникулярную неделю на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 7.* Режимы дня на время карантина на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет.
- Приложение 8.* Режимы дня на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.
- Приложение 9.* Режимы дня адаптационные на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.
- Приложение 10.* Режимы дня щадящие на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.
- Приложение 11.* Режимы дня при неблагоприятных погодных условиях на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.
- Приложение 12.* Режимы дня на каникулярную неделю на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.
- Приложение 13.* Режимы дня на время карантина на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности.

Особенности режимов дня в ГБДОУ

Режим дня адаптационный

Адаптационный режим устанавливается в период адаптации детей к детскому саду в первой половине сентября, а также для вновь поступивших детей в течение учебного года. Продолжительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Проводятся разнообразные формы игровой деятельности, коммуникативные игры, организуются спортивные праздники, экскурсии, развлечения.

Режим дня при неблагоприятных погодных условиях

Неблагоприятные погодные условия – штормовое предупреждение, усиление ветра, низкая температура воздуха, ливень и т.п. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели). Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения. Рекомендации: мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

Режим дня на время карантина

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации. Рекомендации: усилить утренний фильтр детей при приеме в группу, действовать согласно порядка действий при карантине.

Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале, проводятся в групповом помещении. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытье рук, личная гигиена).

Режим дня щадящий

Предназначен для детей, часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими III и IV группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы. Назначается медицинской сестрой при ее наличии, по рекомендации участкового педиатра, детям, перенесшим заболевания, в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания, а также детям с III и IV группой здоровья для снижения физической и интеллектуальной нагрузки. Щадящий режим – это внесение небольших изменений/ограничений в привычный режим дня, выполняется персоналом, работающим с ребенком. Рекомендации: гибкий график посещения детского сада; снижение физической нагрузки на занятиях по физическому и музыкальному развитию; коррекция образовательной нагрузки (уменьшение продолжительности пребывания ребенка на занятиях, требуемых большого умственного напряжения). В течение непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, сократить продолжительность занятия обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности). Индивидуальный подход к ребенку во время подготовки к прогулке и при возвращении с нее (одевать последнего, раздевать первого). Увеличение продолжительности сна ребенка (первого укладывать, последнего поднимать). Закаливающие процедуры исключить в течение двух недель после болезни.

Режим дня на каникулярную неделю

Действует в период каникулярной недели. В течение дня с обучающимися проводятся следующие мероприятия: сюжетно-ролевые и театрализованные игры, занятия художественно-эстетического цикла, ведется проектная деятельность.

РЕЖИМЫ ДНЯ
на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15– 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Подготовка к прогулке	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35– 10.45	10	10.40– 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Прогулка	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15– 15.25	10	15.15– 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30– 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Игровая, совместная деятельность и самостоятельная детская деятельность	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Прогулка	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Игровая, совместная и самостоятельная детская деятельность. Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ
адаптационные на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15– 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Самостоятельная деятельность детей, игры, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Подготовка к прогулке	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35– 10.45	10	10.40– 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Прогулка	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15– 15.25	10	15.15– 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30– 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Игровая, совместная деятельность и самостоятельная детская деятельность	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Прогулка	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Игровая, совместная и самостоятельная детская деятельность. Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ

падающие на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика, исключая интенсивные двигательные нагрузки и статические упражнения	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15– 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Самостоятельная деятельность детей, игры, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Подготовка к прогулке	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35– 10.45	10	10.40– 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Прогулка (игры малой и средней подвижности)	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15– 15.25	10	15.15– 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия (закаливающие мероприятия исключены)	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30– 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Игровая, совместная деятельность и самостоятельная детская деятельность	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Прогулка	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Игровая, совместная и самостоятельная детская деятельность. Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ

при неблагоприятных погодных условиях на холодный период в 2025-2026 учебном году
в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15 – 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Самостоятельная детская деятельность	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.40 – 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Игровая, театрализованная, продуктивная деятельность. Игры на физическое развитие детей (в помещении)	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15 – 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30 – 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Игровая и самостоятельная детская деятельность (в помещении)	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Совместная детская деятельность	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Игровая, двигательная, продуктивная деятельность (в помещении)	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Самостоятельная детская деятельность. Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ

на каникулярную неделю на холодный период в 2025-2026 учебном году

в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15 – 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Сюжетно-ролевые и театрализованные игры. Физическое развитие, художественно-эстетическое развитие	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Подготовка к прогулке	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.40 – 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Прогулка	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15 – 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30 – 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Проектная деятельность	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Прогулка	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Игровая, совместная и самостоятельная детская деятельность. Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ

на время карантина на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах компенсирующей направленности для детей 4-7 лет

Режимные моменты	Группа «Светлячок»		Группа «Непоседы»		Группа «Топтыжки»		Группа «Малышок»		Группа «Почемучки»		Группа «Теремок»	
	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах	Время	Длительность в минутах
Прием детей, осмотр. Свободная игра, совместная деятельность воспитателя и детей (наблюдения, беседы, игры)	07.00 – 08.05	65	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.10	70	07.00 – 08.15	75	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80	07.00 – 08.10 08.20 – 08.30	80
Утренняя гимнастика	08.05 – 08.15	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10	08.15– 08.25	10	08.10 – 08.20	10	08.10 – 08.20	10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.15 – 08.50	35	08.20 – 08.50	30	08.20 – 08.50	30	08.25 – 09.00	35	08.30 – 08.55	25	08.30 – 08.55	25
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	08.50 – 10.00 10.10 – 10.35	95	09.00 – 10.00 10.15 – 10.40	85	08.55 – 10.05 10.15 – 10.40	95	08.55 – 10.05 10.15 – 10.45	100
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00 – 10.10	10	10.00 – 10.10	10	10.10 – 10.15	10	10.00 – 10.15	15	10.05 – 10.15	10	10.05 – 10.15	10
Подготовка к прогулке	10.35 – 10.45	10	10.35 – 10.45	10	10.35– 10.45	10	10.40– 10.50	10	10.40 – 10.50	10	10.45 – 10.55	10
Прогулка	10.45 -11.55	70	10.45 -11.55	70	10.45 – 12.05	80	10.50 – 12.05	75	10.50 -12.10	80	10.55 -12.15	80
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11.55 – 12.05	10	11.55 – 12.05	10	12.05 – 12.10	05	12.05 – 12.15	10	12.10 – 12.20	10	12.15 – 12.25	10
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.35	30	12.05 – 12.35	30	12.10 – 12.35	25	12.15 – 12.40	25	12.20 – 12.45	25	12.25 – 12.50	25
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.35 – 12.45	10	12.40 – 12.50	10	12.45 – 12.55	10	12.50 – 12.55	5
Дневной сон	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.45 – 15.15	150	12.50 – 15.20	150	12.55 – 15.25	150	12.55 – 15.25	150
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика	15.15– 15.25	10	15.15– 15.25	10	15.15 – 15.25	10	15.20 – 15.30	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10
Оздоровительные и гигиенические мероприятия	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.25 – 15.35	10	15.30– 15.40	10	15.35 – 15.45	10	15.35 – 15.45	10
Подготовка к полднику. Полдник	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.35 – 15.55	20	15.40 – 16.00	20	15.45 – 16.05	20	15.45 – 16.05	20
Игровая, совместная деятельность и самостоятельная детская деятельность (в помещении своей группы)	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.45	50	15.55 – 16.20	25	16.00 – 16.30	30	16.05 – 16.35	30	16.05 – 16.35	30
Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55	10	16.45 – 16.55	10	16.20 – 16.30	10	16.30 – 16.40	10	16.35 – 16.45	10	16.35 – 16.45	10
Прогулка	16.55 – 18.45	110	16.55 – 18.45	110	16.30 – 18.10	100	16.40 – 18.25	105	16.45 – 18.25	100	16.45 – 18.25	100
Игровая, совместная и самостоятельная детская деятельность (в помещении своей группы). Уход детей домой	18.45 – 19.00	15	18.45 – 19.00	15	18.10 – 19.00	50	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35	18.25 – 19.00	35

РЕЖИМЫ ДНЯ
на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ

адаптационные на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ

сходящиеся на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ

при неблагоприятных погодных условиях на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ

на каникулярную неделю на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ

на время карантина на холодный период в 2025-2026 учебном году в группах общеразвивающей направленности

[illegible]