

Утверждено
Заведующий ГБДОУ №71
Центрального района СПб

Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)

Вторая группа раннего возраста (1–2 года)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Самостоятельная деятельность, подготовка к занятию
9.00 – 9.10	Занятие №1 (1-я подгруппа) – 10 мин
9.10 – 9.15	Динамическая пауза
9.15 – 9.25	Занятие №1 (2-я подгруппа) – 10 мин
9.25 – 9.35	Второй завтрак
9.35 – 10.00	Подготовка к прогулке
10.00 – 11.00	Прогулка
11.00 – 11.20	Возвращение, гигиенические процедуры
11.20 – 12.00	Обед
12.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Подъем, гимнастика после сна
15.15 – 15.30	Полдник
15.30 – 15.40	Занятие №2 (по подгруппам) – 10 мин
15.40 – 17.00	Игры, самостоятельная деятельность
17.00 – 19.00	Прогулка, уход детей домой

Теплый период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.00	Прогулка, занятия на участке
10.00 – 10.10	Второй завтрак (на прогулке)
10.10 – 11.30	Продолжение прогулки
11.30 – 11.50	Возвращение, водные процедуры
11.50 – 12.20	Обед
12.20 – 15.20	Дневной сон
15.20 – 15.30	Подъем, гимнастика после сна
15.30 – 15.45	Полдник
15.45 – 17.00	Прогулка, игры
17.00 – 19.00	Вечерняя прогулка, уход домой

Адаптационный период

В период адаптации к детскому саду (обычно первые 2–4 недели) применяется **щадящий режим** с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в группе.

Основные принципы адаптационного режима:

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе
- Формирование чувства уверенности в окружающем
- Постепенное привлечение ребенка ко всем режимным мероприятиям
- Установление доверительных отношений между воспитателями и ребенком

Схема постепенного включения:

Неделя / Период	Время пребывания	Режимные особенности
1–5 дней	До 10.00 (2–3 часа)	Только завтрак, адаптационные игры, прогулка
2-я неделя	До 12.00	Добавляется обед (при успешной адаптации)
3-я неделя	До 16.30	Добавляется дневной сон
После полной адаптации	Полный день	Перевод на основной режим группы

**Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)**

Первая младшая группа (2–3 года)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к занятию
9.00 – 9.10	Занятие №1 (1-я подгруппа) – 10 мин
9.10 – 9.15	Динамическая пауза
9.15 – 9.25	Занятие №1 (2-я подгруппа) – 10 мин
9.25 – 10.00	Игры, подготовка к прогулке
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.10 – 11.30	Прогулка
11.30 – 11.40	Возвращение, гигиенические процедуры
11.40 – 12.00	Обед
12.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Подъем, гимнастика после сна
15.15 – 15.30	Полдник
15.30 – 15.40	Занятие №2 (по подгруппам) – 10 мин
15.40 – 16.30	Игры, самостоятельная деятельность
16.30 – 19.00	Прогулка, уход детей домой

Теплый период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.00	Прогулка, занятия на участке
10.00 – 10.10	Второй завтрак (на прогулке)
10.10 – 11.40	Продолжение прогулки
11.40 – 12.00	Возвращение, водные процедуры
12.00 – 12.20	Обед
12.20 – 15.20	Дневной сон
15.20 – 15.30	Подъем, гимнастика после сна
15.30 – 15.45	Полдник
15.45 – 17.30	Прогулка, игры
17.30 – 19.00	Вечерняя прогулка, уход домой

**Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)**

Вторая младшая группа (3–4 года)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к занятию
9.00 – 9.15	Занятие №1 (1-я подгруппа) – 15 мин
9.15 – 9.20	Динамическая пауза
9.20 – 9.35	Занятие №1 (2-я подгруппа) – 15 мин
9.35 – 9.40	Динамическая пауза
9.40 – 9.55	Занятие №2 (1-я подгруппа) – 15 мин
9.55 – 10.00	Динамическая пауза
10.00 – 10.15	Занятие №2 (2-я подгруппа) – 15 мин
10.15 – 10.25	Второй завтрак
10.25 – 11.00	Подготовка к прогулке
11.00 – 12.20	Прогулка
12.20 – 12.35	Возвращение, гигиенические процедуры
12.35 – 12.50	Обед
12.50 – 15.10	Дневной сон
15.10 – 15.25	Подъем, гимнастика после сна
15.25 – 15.40	Полдник
15.40 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность
16.40 – 19.00	Прогулка, уход детей домой

Теплый период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.00	Прогулка, занятия на участке
10.00 – 10.10	Второй завтрак (на прогулке)
10.10 – 11.30	Продолжение прогулки
11.30 – 11.50	Возвращение, водные процедуры
11.50 – 12.10	Обед
12.10 – 15.10	Дневной сон
15.10 – 15.20	Подъем, гимнастика после сна
15.20 – 15.40	Полдник
15.40 – 17.00	Прогулка, игры
17.00 – 19.00	Вечерняя прогулка, уход домой

**Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)**

Средняя группа (4-5 лет)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Самостоятельная деятельность, подготовка к занятию
9.00 – 9.20	Занятие №1
9.20 – 9.25	Динамическая пауза
9.25 – 9.45	Занятие №2
9.45 – 10.00	Второй завтрак, игры
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00 – 12.20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.20 – 12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40 – 15.10	Подготовка ко сну, дневной сон
15.10 – 15.25	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры
15.25 – 15.40	Полдник
15.40 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы
16.40 – 17.00	Подготовка к прогулке
17.00 – 19.00	Прогулка, игры, индивидуальная работа, уход детей домой

Теплый период (июнь – август)

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Возвращение в группу, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.00	Прогулка, занятия на участке, игры с песком и водой
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.10 – 12.00	Продолжение прогулки, самостоятельная деятельность
12.00 – 12.20	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.20 – 12.40	Обед
12.40 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, гимнастика после сна
15.15 – 15.30	Полдник
15.30 – 17.30	Прогулка, игры, индивидуальная работа на участке
17.30 – 19.00	Вечерняя прогулка, игры, уход детей домой

**Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)**

Старшая группа (5–6 лет)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к занятию
9.00 – 9.25	Занятие №1 – 25 мин
9.25 – 9.30	Динамическая пауза
9.30 – 9.55	Занятие №2 – 25 мин
9.55 – 10.10	Второй завтрак
10.10 – 12.20	Прогулка
12.20 – 12.30	Возвращение, гигиенические процедуры
12.30 – 13.00	Обед
13.00 – 15.30	Дневной сон
15.30 – 15.45	Подъем, гимнастика после сна
15.45 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.25	Занятие №3 (при необходимости) – 25 мин
16.25 – 17.00	Игры, самостоятельная деятельность
17.00 – 19.00	Прогулка, уход детей домой

Теплый период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.15	Прогулка, занятия на участке
10.15 – 10.30	Второй завтрак (на прогулке)
10.30 – 12.20	Продолжение прогулки
12.20 – 12.30	Возвращение, водные процедуры
12.30 – 13.00	Обед
13.00 – 15.30	Дневной сон
15.30 – 15.45	Подъем, гимнастика после сна
15.45 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.30	Прогулка, игры
17.30 – 19.00	Вечерняя прогулка, уход домой

**Режимы дня в ГБДОУ детский сад №71 Центрального района СПб
(составлены в соответствии с СанПиН и ФОП ДО)**

Подготовительная группа (6–7 лет)

Холодный период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к занятию
9.00 – 9.30	Занятие №1 – 30 мин
9.30 – 9.35	Динамическая пауза
9.35 – 10.05	Занятие №2 – 30 мин
10.05 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 10.45	Занятие №3 (при необходимости) – 30 мин
10.45 – 12.20	Прогулка
12.20 – 12.40	Возвращение, гигиенические процедуры
12.40 – 13.10	Обед
13.10 – 15.30	Дневной сон
15.30 – 15.45	Подъем, гимнастика после сна
15.45 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.30	Занятие, кружки, самостоятельная деятельность
16.30 – 16.45	Подготовка к прогулке
16.45 – 19.00	Прогулка, уход детей домой

Теплый период

Время	Режимный момент
7.00 – 8.20	Прием детей на участке, игры, утренняя гимнастика на воздухе
8.20 – 8.30	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку
8.30 – 8.50	Завтрак
8.50 – 9.00	Подготовка к прогулке
9.00 – 10.00	Прогулка, занятия на участке
10.00 – 10.10	Второй завтрак (на прогулке)
10.10 – 12.00	Продолжение прогулки
12.00 – 12.20	Возвращение, водные процедуры
12.20 – 13.00	Обед
13.00 – 15.30	Дневной сон
15.30 – 15.45	Подъем, гимнастика после сна
15.45 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.30	Прогулка, игры
17.30 – 19.00	Вечерняя прогулка, уход домой

Режим дня в период карантина

В период карантина режим дня корректируется с учетом **противоэпидемических требований**.

Изменение	Особенности
Прием детей	Проводится ежедневный осмотр, измерение температуры. Больные изолируются
Утренняя гимнастика	Проводится в помещении группы
Музыкальные и физкультурные занятия	Проводятся в группе или в зале после всех остальных групп
Прогулка	Выход и возвращение изолированно от других групп. Время и продолжительность может быть изменена
Питание	Выдача питания производится после всех групп
Дневной сон	Время смещается в зависимости от получения питания на пищеблоке
Массовые мероприятия	Запрещены
Санитарный режим	Усиленная влажная уборка, проветривание, кварцевание, дезинфекция игрушек и посуды

Примечание

- Динамическая пауза между занятиями составляет 5 минут и проводится в игровой форме (подвижные игры малой подвижности, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры).
- В теплый период все занятия по возможности проводятся на прогулке или на участке.
- Режимы являются примерными и могут корректироваться с учетом региональных климатических условий, режима работы ДОУ и индивидуальных особенностей детей.