



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа – детский сад № 620 Центрального района Санкт-Петербурга  
«РОСТОК»**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ начальной школы - детского сада № 620  
Центрального района Санкт-Петербурга «РОСТОК»  
протокол от 29.08.2024 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ Е.Г. Гордеева

Приказ от 29.08.2024 года № 148

**Режимы дня  
для детей старшей группы (с 5 до 6 лет)  
дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада  
№ 620 Центрального района Санкт – Петербурга  
«РОСТОК»**

<b>группа</b>	<b>режимы</b>
Старшая группа	Режим для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября)
	Режим для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)
	Режим для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)
	Режим для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) при карантине
	Щадящий режим для детей старшей группы (с 5 до 6 лет)

**Режим дня для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) в адаптационный период(с 1 сентября по 15 сентября)**

<b>Время</b>	<b>Длительность</b>	<b>Вид деятельности в режиме дня</b>
<b>Первая половина дня</b>		
<b>7.00 – 8.25</b>	<b>1ч. 25мин.</b>	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика
<b>8.25 – 8.35</b>	<b>10мин.</b>	Утренний круг
<b>8.35 – 9.00</b>	<b>25мин.</b>	Подготовка к завтраку, завтрак
<b>9.00 – 10.00</b>	<b>1ч.</b>	Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>10мин.</b>	Второй завтрак.
<b>10.10 – 10.25</b>	<b>15мин.</b>	Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.
<b>10.25 – 12.00</b>	<b>1ч. 35 мин.</b>	Прогулка ( <i>игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.</i> )
<b>12.00 – 12.15</b>	<b>15мин.</b>	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
<b>12.15 – 12.30</b>	<b>15мин.</b>	Подготовка к обеду, обед
<b>12.30 – 15.00</b>	<b>2ч.30мин.</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>Вторая половина дня</b>		
<b>15.00 – 15.20</b>	<b>20мин.</b>	Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание
<b>15.20 - 15.40</b>	<b>20мин.</b>	Полдник
<b>15.40 – 17.00</b>	<b>1ч. 20мин.</b>	Самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
<b>17.00 - 19.00</b>	<b>2ч.</b>	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

**Режим дня для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) в холодный период  
(с 15 сентября по 31 мая)**

<b>Время</b>	<b>Длительность</b>	<b>Вид деятельности в режиме дня</b>
<b>Первая половина дня</b>		
<b>7.00 – 8.30</b>	<b>1ч. 30мин.</b>	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры.
<b>8.30 – 8.40</b>	<b>10мин.</b>	Утренний круг
<b>8.40 – 9.00</b>	<b>20мин.</b>	Подготовка к завтраку, завтрак
<b>9.00 – 10.00</b>	<b>1ч.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (25 минутс 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>10мин.</b>	Второй завтрак.
<b>10.10 – 10.35</b>	<b>25мин.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
<b>10.35 – 12.00</b>	<b>1ч.25мин.</b>	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.)
<b>12.00 – 12.15</b>	<b>15мин.</b>	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
<b>12.15– 12.30</b>	<b>15мин.</b>	Подготовка к обеду, обед
<b>12.30 – 15.00</b>	<b>2ч. 30мин.</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>Вторая половина дня</b>		
<b>15.00 – 15.15</b>	<b>15мин.</b>	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
<b>15.15 - 15.30</b>	<b>15мин.</b>	Полдник
<b>15.30 – 17.00</b>	<b>1ч. 30мин.</b>	Занятия с педагогами группы, самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
<b>17.00 - 19.00</b>	<b>2ч.</b>	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

При температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В режиме дня указана общая длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

**Режим дня для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) при ненастной погоде  
(дождь, мороз, сильный ветер)**

<b>Время</b>	<b>Длительность</b>	<b>Вид деятельности в режиме дня</b>
<b>Первая половина дня</b>		
<b>7.00 – 8.30</b>	<b>1ч. 30мин.</b>	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
<b>8.30 – 8.40</b>	<b>10мин.</b>	Утренний круг
<b>8.40 – 9.00</b>	<b>20мин.</b>	Подготовка к завтраку, завтрак
<b>9.00 – 10.00</b>	<b>1ч.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (25 минутс 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>10мин.</b>	Второй завтрак.
<b>10.10 – 10.35</b>	<b>25мин.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
<b>10.35 – 12.00</b>	<b>1ч.25мин.</b>	Совместная игровая деятельность, деятельность детей по интересам.
<b>12.00 – 12.15</b>	<b>15мин.</b>	Гигиенические процедуры
<b>12.15 – 12.30</b>	<b>15мин.</b>	Подготовка к обеду, обед
<b>12.30 – 15.00</b>	<b>2ч. 30мин.</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>Вторая половина дня</b>		
<b>15.00 – 15.15</b>	<b>15мин.</b>	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
<b>15.15 - 15.30</b>	<b>15мин.</b>	Полдник
<b>15.30 – 19.00</b>	<b>3ч. 30мин.</b>	Занятия с педагогами группы, самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы. Уход детей домой

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с  
Активизируется режим двигательной активности детей, используются все свободные учебные помещения

## Режим дня для детей старшей группы (с 5 до 6 лет) при карантине

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
<b>Первая половина дня</b>		
<b>7.00 – 8.30</b>	<b>1ч. 30мин.</b>	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
<b>8.30 – 8.40</b>	<b>10мин.</b>	Утренний круг
<b>8.40 – 9.00</b>	<b>20мин.</b>	Подготовка к завтраку, завтрак
<b>9.00 – 10.00</b>	<b>1ч.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (25 минутс 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка), самостоятельная деятельность детей
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>10мин.</b>	Второй завтрак.
<b>10.10 – 10.35</b>	<b>25мин.</b>	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
<b>10.35 – 11.50</b>	<b>1ч.15мин.</b>	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.)
<b>11.50– 12.10</b>	<b>20мин.</b>	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
<b>12.10 – 12.30</b>	<b>20мин.</b>	Подготовка к обеду, обед
<b>12.30 – 15.00</b>	<b>2ч. 30мин.</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>Вторая половина дня</b>		
<b>15.00 – 15.15</b>	<b>15мин.</b>	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
<b>15.15 - 15.30</b>	<b>15мин.</b>	Полдник
<b>15.30 – 17.00</b>	<b>1ч. 30мин.</b>	Занятия с педагогами группы, самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
<b>17.00 - 19.00</b>	<b>2ч.</b>	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

На время действия карантина:

- организация режимных моментов и учебно-воспитательного процесса согласуется с врачом с учётом заболевания и организацией профилактических мероприятий;
- прекращается контакт с другими группами;
- уменьшается время занятий, не проводится работа с раздаточным материалом;
- работа со специалистами проводится в группе;
- увеличивается время прогулок

**Щадящий режим дня  
для детей старшей группы (с 5 до 6 лет)**

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Ограничения</b>	<b>Ответственные</b>
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°С, тщательное вытирание рук, лица	воспитатель, помощник воспитателя, медсестра
Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	смена влажного белья на сухое	воспитатель, помощник воспитателя
Питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник	посадка за стол первыми;	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); смена влажного белья на сухое	воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	воспитатель
ННОД, требующая статистического или интеллектуального напряжения	вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты
Дневной сон	укладывание первыми, подъём по мере просыпания	воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	учет настроение ребёнка и его желаний	воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты
Самостоятельная деятельность	предложение мест для игровой и другой деятельности, удаленных от окон и дверей	воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	родители

Щадящий режим назначается детям III, IV группы здоровья, детям перенёвшим заболевание, для снятия физической и интеллектуальной нагрузки, по рекомендации врача, на определённый срок в зависимости от состояния здоровья.

Режим дня представляет собой 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 санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО 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 пункту 185 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 т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО 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.

В Федеральной программе приводятся примерные режимы дня для 12- часового времени пребывания детей в образовательной организации, составленные с учетом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса.

В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

8.1.2.1. При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.