



**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 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Е.Г. Гордеева

Приказ от 29.08.2025 года № 189

Режимы дня

для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет)

дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада

№ 620 Центрального района Санкт – Петербурга

«РОСТОК»

группа	режимы
Подготовительная группа	Режим для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября)
	Режим для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)
	Режим для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)
	Режим для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) при карантине
	Щадящий режим для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет)

Режим дня для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет)
в адаптационный период
(с 1 сентября по 15 сентября)

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

Режим дня для детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет)

в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.30	1ч. 30мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры.
8.30 – 8.40	10мин.	Утренний круг
8.40 – 9.00	20мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 10.00	1ч.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (25 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
10.00 – 10.10	10мин.	Второй завтрак.
10.10 – 10.35	25мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
10.35 – 12.00	1ч.25мин.	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.)
12.00 – 12.15	15мин.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.15– 12.30	15мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 17.00	1ч. 30мин.	Занятия с педагогами группы, самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
17.00 - 19.00	2ч.	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 подготовительной группы (с 6 до 7 лет)
при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.30	1ч. 30мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.30 – 8.40	10мин.	Утренний круг
8.40 – 9.00	20мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 10.00	1ч.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (30 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
10.00 – 10.10	10мин.	Второй завтрак.
10.10 – 10.50	50 мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
10.50 – 12.00	1ч.10 мин.	Совместная игровая деятельность, деятельность детей по интересам.
12.00 – 12.15	15мин.	Гигиенические процедуры
12.15 – 12.30	15мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 19.00	3ч. 30мин.	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 подготовительной группы (с 6 до 7 лет) при карантине

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.30	1ч. 30мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.30 – 8.40	10мин.	Утренний круг
8.40 – 9.00	20мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 10.00	1ч.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (30 минутс 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка), самостоятельная деятельность детей
10.00 – 10.10	10мин.	Второй завтрак.
10.10 – 10.35	25мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей
10.35 – 11.50	1ч.15мин.	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.)
11.50– 12.10	20мин.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.10 – 12.30	20мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание, подготовка к полднику
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 17.00	1ч. 30мин.	Занятия с педагогами группы, самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
17.00 - 19.00	2ч.	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 подготовительной группы (с 6 до 7 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, 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 настроения 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 перенёсшим 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%.