

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 39 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом от 30.08.2024 № 190-ОД  
Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

# Режимы дня

---

для возрастных групп  
на 2024-2025 учебный год

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

Типовые режимы дня – примерные режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы музыкального или физкультурного залов для каждой группы.

Конкретные режимы пребывания воспитанников составляются на каждый день недели, учитывают:

- расписание занятий;
- расписание занятий в музыкальном или физкультурном зале;
- некоторые особенности детей группы (например, умение быстро одеваться на прогулку).

Режимы дня на каждый день являются приложением к рабочей программе возрастной группы.

Все режимы дня должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях – гибкий режим дня;
- в период наложения карантина – режим дня на время карантина;
- для детей после болезни – щадящий режим дня;
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья – индивидуальный режим дня.

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-2 ЛЕТ (2-Я РАННЯЯ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы. Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.0-8.10
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.10-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, - в том числе <b>занятия в игровой форме (по подгруппам)</b> Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.40
Второй завтрак	9.40-10.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем (оздоровительные и гигиенические процедуры)	15.30-16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник.	16.00-16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми, - в том числе <b>занятия в игровой форме (по подгруппам)</b> Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.30-17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ (1-Я МЛАДШАЯ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы. Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.20-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, - в том числе <b>занятия в игровой форме (по подгруппам)</b> Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	9.00-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	9.50-11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем (оздоровительные и гигиенические процедуры)	15.30-16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник.	16.00-16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми, - в том числе <b>занятия в игровой форме (по подгруппам)</b> Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ (2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.20-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе <b>занятия</b> (общая длительность, включая перерывы)	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	12.30 - 15.30
Постепенный подъем (гигиенические и закаливающие процедуры)	15.30-16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник	16.00-16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.20-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе <b>занятия</b> ( <i>общая длительность, включая перерывы</i> )	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	10.10-12.05
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.05-12.30
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	13.00-15.30
Постепенный подъем (гигиенические и оздоровительные процедуры)	15.30-16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник	16.00-16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.10-8.25
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.25-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе <b>занятия</b> (общая длительность, включая перерывы)	9.00-10.10
Второй завтрак (в перерыве)	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	10.20-12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15-12.35
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.35-13.00
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъем (гигиенические и оздоровительные процедуры)	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник	16.00 – 16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00 - 19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)**

<b>Дома:</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 (до 7.30) – 7.00
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (организация и проведение)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) Завтрак	8.20-9.00
Совместная деятельность педагогов с детьми, в том числе <b>занятия</b> (общая длительность, включая перерывы)	9.00-11.00
Второй завтрак (в перерыве)	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	11.00 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20 – 12.40
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) Обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чтение детской художественной литературы) Дневной сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъем (гигиенические и оздоровительные процедуры)	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) Полдник	16.00 – 16.30
Совместная деятельность педагогов с детьми Самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагогов с детьми - самостоятельная <b>игровая деятельность</b> детей Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы	17.00 - 19.00
Уход домой	До 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, ночной сон	20.30 – 6.30(7.30)



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

### ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(при неблагоприятных погодных условиях)

При температуре воздуха ниже минус 15 °С 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:

1. 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.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ДОО

Рекомендации:

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. Действовать согласно Порядка действий при карантине;
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкально-физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами;
5. Увеличивается время на проведение и количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ**

(для детей после перенесенных острых заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

Рекомендации:

1. Дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. Ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. Освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. Увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
5. Щадящая методика закаливания

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. Физкультурная группа – подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В.Лялина

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

	Группы раннего возраста	Группы младшего дошкольного возраста	Группы среднего дошкольного возраста	Группы старшего дошкольного возраста	Подготовительные к школе группы
	<b>1,5-3 лет</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры) <b>Завтрак</b>	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00	8.25-9.00	8.25-9.00
<b>Второй завтрак*</b>	9.40-9.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры) <b>Обед</b>	12.00-12.30	12.00-12.30	12.30-13.00	12.35-13.00	12.40-13.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры) <b>Полдник*</b>	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30

\* Интервалы организации питания (второй завтрак и полдник) в группах корректируется воспитателем в зависимости от расписания занятий на конкретный день