

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Светлячок» Василеостровского района г. Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №2 «Светлячок» Василеостровского района г. Санкт-Петербурга)

Согласовано  
Врач ГБДОУ №2

Утверждено  
Приказом заведующего  
ГБДОУ № 2 «Светлячок» Любская Е.В.  
№-ОД от 30.08.2024

**Режим дня обучающихся**  
на 2024-2025 учебный год к образовательной программе дошкольного  
образования государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №2 «Светлячок» Василеостровского района  
Санкт-Петербурга

Холодный период (с сентября по май)

Санкт-Петербург, 2024

## **Особенности организации режимных моментов**

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом условий реализации образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых вариативных образовательных программ и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

Режим и распорядок дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в образовательном учреждении. Режимы пребывания в каждой возрастной группе разрабатываются в образовательном учреждении на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в образовательном учреждении, охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов в образовательном учреждении для организации полноценного воспитания и развития детей;
- Соблюдение требований к условиям реализации программы. Режим и распорядок дня в разных возрастных группах разработаны на основе:
  - основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.
  - Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
  - специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса;
  - времени пребывания детей в группе;
  - времени года и др.

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

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.

Осуществляя режимные моменты, учитываются индивидуальные особенности детей.

Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Модель образовательной нагрузки в Образовательном учреждении разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 2.4.1.3049-13.

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей.

Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей. Важное требование при составлении режима-соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Оптимальный ежедневный режим пребывания ребенка в образовательном учреждении предусматривает чередование периодов бодрствования и сна в течение дня, использование различных видов деятельности и форм работы с детьми. Максимальная продолжительность

непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 - 4 часа. Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В теплое время года (при благоприятных метеорологических условиях) непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей организуют на открытом воздухе.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится дневному сну. Перед сном организуется прослушивание сказок, включается релаксационная музыка. Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. Во время сна детей в группе(спальне) обязательно присутствует воспитатель (или помощник воспитателя).

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с. В дни карантин и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем непосредственно образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.

#### **Основные принципы построения режима дня:**

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в ГБДОУ осуществляет медицинская сестра.

#### **Организация сна**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная -24 градуса.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

#### **Организация прогулки**

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3- 4 часа Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени -2 часа, на вечернюю прогулку меньше -1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

### **Температурный режим**

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

-минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;

-заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;

-одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

-игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;

-спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

*Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр- строго запрещено.*

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (*теплый, холодный периоды года*) учитывается:

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей 1.5- 2 лет группы раннего возраста «Капельки»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и тд)	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам (музыкальное занятие проводится со всей группой)	9.00-9.10 9.15-9.25	9.00-9.10	9.00-9.10 9.15-9.25	9.00-9.10	9.00-9.10 9.15-9.25
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и тд)	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и тд)	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

**Режим дня для детей с 2 до 3 г группы раннего возраста «Крохи»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам (музыкальное занятие проводится со всей группой)	9.00-9.10 9.15-9.25	9.20-9.30	9.00-9.10 9.15-9.25	9.20-9.30	9.00-9.10 9.15-9.25
Игры ,самостоятельная деятельность детей	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

**Режим дня для детей с 2 до 3 г группы раннего возраста «Ягодки»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам (музыкальное занятие проводится со всей группой)	9.00-9.10 9.15-9.25	9.40-9.50	9.00-9.10 9.15-9.25	9.40-9.50	9.00-9.10 9.15-9.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30	11.55-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45	16.00-16.45
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40	16.15-16.25 16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 3 до 4 л младшей группы «Бусинки»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.15 9.30-10.05	9.00-9.15	9.25-9.40 9.50-10.25	9.00-9.15 11.00-11.45
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 3 до 4 л младшей группы «Кнопочки»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.15	9.25-9.40 10.00-10.40	9.00-9.15 11.00-11.45	9.00-9.15 10.00-10.15	9.00-9.15 10.00-10.15
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50	10.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30	11.50-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00		15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 4 до 5 л средней группы «Солнышки»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.10-9.30 9.40-10.00	9.00-9.20 9.50-10.10	9.00-9.20	9.00-9.20 9.50-10.10	9.25-9.40 9.50-10.40
Игры, самостоятельная деятельность	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей		16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 4 до 5 л средней группы «Лучики»  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	10.00-10.20 11.00-11.50	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.20	9.00-9.20 9.30-9.50
Игры, самостоятельная деятельность	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45	12.00-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	16.05-16.25	16.05-16.25	16.05-16.25	16.05-16.25	16.05-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00	16.55-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 6-до 7 л подготовительной к школе группы  
«Непоседы» (холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.30 10.20-10.50	9.00-10.10 10.30-11.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.40-11.10	9.00-9.30	9.15-9.45 10.55-11.20
Второй завтрак	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30	16.00-16.30		16.30-17.00	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 5-до 6 л старшей группы  
«Почемучки» (холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-10.00 10.15-10.40	9.00-9.25 10.40-11.05	9.00-9.25 10.10-10.35	9.00-9.25 10.25-11.00	9.10-9.35 10.20-10.45
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.15	10.40-12.15	10.40-12.15	10.40-12.15	10.40-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей		15.40-16.05	15.40-16.05		
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 5-до 7 л разновозрастной группы  
«Звёздочки» (холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.30 9.30-9.45 10.45	9.00-9.30 11.00-12.00	9.00-10.00 10.00-10.30	9.00-10.00 10.30-11.00	9.30-10.00 10.20-11.20
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка					
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей		16.00-16.30		15.25-15.55	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 6-до 7 л подготовительной к школе группы  
«Фантазёры» (холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.30 9.30-9.40 10.10-10.30 11.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	9.00-10.10 11.20-11.50	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	9.00-9.30 9.30-9.40 10.10
Второй завтрак	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей					
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№2 «Светлячок»

**Двигательный режим**

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)				
	2-3г	3-4г	4-5л	5-6л	6-7л
1 Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-4 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2 Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице по 10 мин с каждой подгруппой	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4 Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5 физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6 Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7 Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин

8 Гимнастика после сна	Ежедневно 4 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
9 Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
10 Спортивный праздник	2 раза в год 15 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 30 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности				
	45 мин	50 мин	55 мин	1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
<p>-Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</p> <p>-Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю</p> <p>-Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</p>					

## **ПРИМЕРНЫЙ ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ при неблагоприятных погодных условиях**

Пояснения к режиму дня на период неблагоприятных погодных условий:

Под понятием «неблагоприятные погодные условия» рассматриваются варианты:

- дождь;

-температура воздуха ниже -15 градусов и скорость ветра более 7 м/с (сокращение длительности прогулки);

-температура воздуха ниже -15 градусов и скорость ветра более 15 м/с для детей до 4 лет - отмена прогулки.

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.

Для детей 5-7 лет - отмена прогулки при температуре воздуха ниже -20 градусов и скорости ветра более 15м/с.

Вместо прогулки в групповой комнате проводятся: игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, дидактические игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми с соблюдением режима проветривания группы. Специфика режима дня в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды заключается в том, что организуется эмоционально насыщенная деятельность с детьми, прогулочной зоной становится все учреждение: физкультурный зал, музыкальный зал, сухой зал бассейна, где воспитатели и специалисты организуют условия для развивающей деятельности и веселые подвижные игры (см. графики использования залов на период неблагоприятных погодных условий).

### **ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ГБДОУ (СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №1»)

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 (мытьё рук, личная гигиена).

#### **Режим дня для детей 1.5-2, 2- 3 лет группы раннего возраста (при карантине)**

Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку	8.10-8.30
Завтрак	8.30- 8.55
Самостоятельная деятельность (одноразовые и легко моющиеся материалы и игрушки)	8.55- 9.00
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) (одноразовые и легко моющиеся материалы и игрушки)	9.00-9.10 9.20-9.30
Самостоятельные игры, индивидуальная работа с детьми (одноразовые и легко моющиеся материалы и игрушки)	9.30-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10-10.20
Прогулка	10.20-11.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.25-11.45
Обед	11.45-12.10
Подготовка ко сну	12.10-12.20
Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20-15.30
Полдник	15.30-15.50
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) (одноразовые и легко моющиеся материалы и игрушки)	15.50-16.00 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, уход домой	16.20-19.00

#### **Режим дня для детей дошкольных групп (при карантине)**

Режимные моменты	3-4г	4-5л	5-6л	6-7л	5-7л
Приём, осмотр детей, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.14	7.00-8.12	7.00 - 8.20	7.00-8.13	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.14-8.20	8.12-8.20	8.20 - 8.30	8.13-8.25	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00	8.20-8.55	8.30-8.55	8.25-8.55	8.30-8.55
Непосредственно образовательная деятельность в группе (используются моющиеся и одноразовые пособия и игрушки)	9.00-9.15	9.00 - 9.20	9.00 - 9.25	9.00-9.30	9.00 - 9.25 9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность (используются моющиеся и одноразовые пособия)	9.15-9.25	9.20 - 9.30	9.25 - 9.35	9.30-9.40	9.25 - 9.35
Непосредственно образовательная деятельность в группе (используются моющиеся и одноразовые пособия и игрушки)	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35 - 10.00	9.40-10.10	9.35 - 10.0 09.40-10.10
Игры, самостоятельная деятельность (используются моющиеся и одноразовые пособия)			Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Непосредственно образовательная деятельность в группе (используются моющиеся и одноразовые пособия и игрушки)			10.10-10.35 (3 раза в неделю)	10.2 - 10.5 (4 раза в неделю)	10.10-10.35 (3 раза в неделю)
Игры, самостоятельная деятельность (используются моющиеся и одноразовые пособия)	9.40-10.00	9.50-10.00			
Второй завтрак	10.00-10.05	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05 - 12.00	10.10-12.10	10.35 - 12.25	10.50-12.20	10.35 - 12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20	12.10-12.20	12.25 - 12.4	12.20-12.30	12.25 - 12.40
Обед	12.20 - 12.50	12.20-13.00	12.40-13.10	12.30-13.00	12.40-13.10

Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.05	13.00-15.00	13.10-15.05
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.00-15.20	15.05 - 15.25	15.00-15.20	15.05 - 15.25
Полдник	15.25 - 15.50	15.20-15.55	15.25-15.40	15.20-15.55	15.25-15.40
Факультативная/ самостоятельная/ игровая деятельность в группе	15.50-16.20	15.55-16.15	15.40-16.20	15.55 - 16.20	15.40-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.35 - 19.00	16.30 -19.00	16.40 - 19.00	16.40 - 19.00	16.40 - 19.00

## РЕЖИМ ДНЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАЗДНИКОВ

Пояснения к режиму дня при проведении праздников.

Данный вариант режима предназначен к использованию в дни проведения праздничных мероприятий в учреждении:

- Смещено время проведения утренней прогулки
- Отменена запланированных занятий

## СКОРРЕКТИРОВАННЫЙ (ЩАДЯЩИЙ) РЕЖИМ ДНЯ.

Данный режим назначается детям в период реконвасцеленции после острых заболеваний как реабилитационный и для детей 3-4 группы здоровья.

- Уменьшение длительности дневного пребывания на 1 -1,5 часа.
- Уменьшение индивидуальной длительности НОД интеллектуального блока.
- Освобождение от физкультурных занятий, либо исключение из них бега, прыжков. Утренняя зарядка не отменяется.
- Удлинение дневного сна, первого укладывать спать и последнего поднимать, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
- Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослого (ребенок одевается на прогулку последним и поле прогулки раздевается первым).
- Исключить нелюбимое блюдо, не заставлять съедать полную порцию (можно компенсировать дома), увеличить время, необходимое для приема пищи, соблюдать диету, давать овощи, фрукты, соки.
- Более частый контакт со взрослым, дать поиграть с любимой игрушкой, дать уединиться, побыть одному.
- Особое внимание обратить на одежду, водные процедуры с более высокой температурой.
- Во время непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия.

Ориентировочные сроки скорректированного (щадящего) режима.

На 20-25 дней после заболеваний ОРВИ, ангиной, острым бронхитом, обострения тонзиллита.

На 25-30 дней после гриппа, обострения хронического отита, после обострения бронхиальной астмы.

На 2 месяца (часто до 6 месяцев) после пневмонии, острых детских заболеваний, сотрясения головного мозга, после операций.

Более 2 месяцев (часто постоянно) после острого нефрита, менингита.

## АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ ДЛЯ ВНОВЬ ПОСТУПИВШИХ В ГБДОУ НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Вид деятельности	Ограничения	Ответственный
1. Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.30. Удлиненный сон	Родители
2. Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатель
3. Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, пом. воспитателя
4. Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание рта после еды)	Температура воды 20-22 градусов, наливается перед полосканием.	Воспитатель, пом. воспитателя

5. Гигиенические и закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой)	Снимается пижама, одевается сухая футболка	Воспитатель, пом. воспитателя
6. Питание (завтрак, обед, полдник)	Докармливание. Первым садится за стол (младший дошкольный возраст)	Воспитатель, пом. воспитателя
7. Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваться в первую очередь, выходить первым	Воспитатель, пом. воспитателя
8. Возвращение с прогулки Последним, под присмотром взрослого.	Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, пом. воспитателя
9. Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную активность	Воспитатель
10. Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Руководитель физ. воспитания, воспитатель
11. Занятие статического, интеллектуального плана Воспитатель	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель
12. Дневной сон Укладывание первым, подъём по мере просыпания Воспитатель, пом. воспитателя	Укладывание первым, подъём по мере просыпания	Воспитатель, пом. воспитателя
13. Совместная с воспитателем деятельность	Учёт настроения, желаний	воспитатель
14. Самостоятельная деятельность (игры, ИЗО...)	Предлагать места удалённые от окон, дверей.	воспитатель
15. Уход домой	По возможности раньше	Родители

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ**

**(У ребёнка III группа здоровья или 2-3 диагноза хронических заболеваний)**

Рекомендации к индивидуальному режиму для ГБДОУ №2:

1 Физкультурная группа 1 подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах и т.п).

2 Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания).

3 Детям с III группой здоровья «Оздоровительный бег» заменяется «Дозированной ходьбой»