


**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад №120  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом от 31.08.2022 № 130-0  
заведующего ГБДОУ детский сад №120  
Невского района Санкт-Петербурга  
С.В.Герасимова



**СОГЛАСОВАНО**

Врач  
ГБДОУ детский сад №120  
Невского района Санкт-Петербурга  
Крутикова Н.В. 

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**на 2022-2023 учебный год**  
в государственном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении детский сад № 120  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2022

## Режимы дня по возрастным группам

### Режим дня детей первой младшей группы на холодный период

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 8.40 8.40 – 9.10 (по подгруппам)
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	8.40 – 9.10 (по подгруппам)
Второй завтрак	9.10 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность Полдник	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30 – 19.00

### Режим дня детей первой младшей группы на летний период

Режимный момент	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.10
Второй завтрак	9.10 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность Полдник	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30 – 19.00

### Режим дня детей II младшей группы на холодный период

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–9.20
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.20–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

### Режим дня детей II младшей группы на летний период

Режимный момент	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–10.00

Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

### Режим дня детей средней группы на холодный период

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55 – 9.10
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.10 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Полдник	15.25 – 15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	17.50 – 19.00

### Режим дня детей средней группы на летний период

Режимный момент	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–10.00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская	15.50–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00

### Режим дня детей старшей группы на холодный период

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45-19.00

### Режим дня детей старшей группы на летний период

Режимный момент	Время
Приход детей в детский сад, прогулка, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная детская деятельность	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50-19.00

**Режим дня детей подготовительной группы на холодный период**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Уход домой	18.20-19.00

**Режим дня детей подготовительной группы на летний период**

Режимный момент	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Совместная деятельность детей	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Уход домой	18.20-19.00

**Режим дня детей  
первой младшей группы (1 год 6 мес.-2 года; 2-3 года) при карантине**

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, термометрия. Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Взаимодействие педагогов и специалистов с детьми, утренняя гимнастика	7.00 – 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.10
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак.	8.20 – 8.50
Игры, занятия подгруппами только РПС и речи (с учетом решения СЭС в соответствии с видом заболевания)	8.50. - 9.45
2-ой завтрак, (сок)	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30
Возвращение с прогулки, озд. процедуры, фиточай.	11.30 - 11.45
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта.	11.45 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30 – 15.30
Постепенный подъём, осмотр детей, термометрия, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.30 – 15.50
Самостоятельная творческая деятельность детей	15.50-16.00
Подготовка к полднику, полдник.	16.00 – 16.15
Самостоятельная деятельность детей, развлечения, игровая, двигательная деятельность детей, индивидуальная работа.	16.15 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16.30 – 19.00

**Режим дня при карантине  
детей второй младшей группы (3-4 года)**



Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, термометрия. Самост. деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Взаимодействие педагогов и специалистов с детьми, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, 1-й завтрак, полоскание полости рта.	8.20 – 8.45
Подготовка к занятиям, игры	8.45 – 9.05
Игры, совместная деятельность, подгруппами только обр.область «Познание» (с учетом решения СЭС в соответствии с видом заболевания)	9.05 - 9.45
2-ой завтрак, (сок)	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.35
Возвращение с прогулки, озд. процедуры, фиточай.	11.35 - 12.00
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта.	12.00 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, осмотр детей, термометрия, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник.	15.40 – 16.10
Самостоятельная деятельность детей, развлечения, игровая, двигательная деятельность детей, индивидуальная работа.	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16.30 – 19.00

**Режим дня при карантине  
средняя группа (4-5 лет)**

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, термометрия. Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Взаимодействие педагогов и специалистов с детьми, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
	8.25 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта.	8.45 – 9.00
Подготовка к занятиям, игры	9.00 – 9.50
Игры, занятия подгруппами только РПС и речи (с учетом решения СЭС в соответствии с видом заболевания)	9.50 – 10.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	10.00 – 10.25

Подготовка к прогулке, прогулка	10.25 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические и оздоровительные процедуры	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта.	12.20 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00 – 15.15
Постепенный подъём, осмотр детей, термометрия, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.15 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник.	15.40– 16.10
Самостоятельная деятельность детей, развлечения, игровая, двигательная деятельность детей, индивидуальная работа.	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16.30 – 19.00

**Режим дня при карантине  
старшая группа (5-6 лет)**

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, термометрия. Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Взаимодействие педагогов и специалистов с детьми, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта.	8.30 – 8.55
Подготовка к занятиям, игры	8.55 – 9.00
Игры, занятия подгруппами только РПС и речи (с учетом решения СЭС в соответствии с видом заболевания)	9.00 – 10.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	10.00 – 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	10.25 – 12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические и оздоровительные процедуры	12.25 - 12.40
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта.	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00 – 15.30
Постепенный подъём, осмотр детей, термометрия, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.30 – 15.55
Подготовка к полднику, полдник.	15.55 – 16.20
Самостоятельная деятельность детей, развлечения, игровая,	

двигательная деятельность детей, индивидуальная работа.	16.20 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	17.00 – 19.00

**Режим дня при карантине  
подготовительная группа( 6-7 лет)**

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, термометрия. Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Взаимодействие педагогов и специалистов с детьми, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20 8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта.	8.30 – 8.55
Подготовка к занятиям, игры	8.55 – 9.00
Игры, занятия подгруппами только РПС и речи (с учетом решения СЭС в соответствии с видом заболевания)	9.00 – 10.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	10.00 – 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	10.25 – 12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические и оздоровительные процедуры	12.25 - 12.40
Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта.	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00 – 15.30
Постепенный подъем, осмотр детей, термометрия, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.30 – 15.55
Подготовка к полднику, полдник.	15.55 – 16.20
Самостоятельная деятельность детей, развлечения, игровая, двигательная деятельность детей, индивидуальная работа.	16.20 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	17.00 – 19.00

**Щадящий режим(режим группы 12 часов)**

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1.	Приход в детский сад	По возможности с 8.00-8.30	Утренний сон (родители)
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Воспитатели
3.	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры:	Т/в=16-20 гр., тщательное вытирание рук, лица.	Помощники восп. Воспитатели.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умывание;</li> <li>• Полоскание полости рта после еды;</li> <li>• Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой;</li> <li>• Обливание стоп.</li> </ul>	<p>T/v=20-22 гр., наливается перед полосканием.</p> <p>Снимается пижама, надевается сухая футболка.</p> <p>В течении недели не проводится.</p>	Руководитель физ.воспитания.
4.	Питание: 4-разовое	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Первыми садятся за стол</li> <li>• Докармливание (мл.возраст)</li> </ul>	Помощники восп. Воспитатели.
5.	Сборы на прогулку: утреннюю и вечернюю. Выход на прогулку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одевание в последнюю очередь.</li> <li>• Выход последними.</li> </ul>	Помощники восп. Воспитатели.
6.	Возвращение с прогулки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возвращение первыми (под присмотром взрослого)</li> <li>• Снимается влажная майка, заменяется на сухую.</li> </ul>	Помощники восп. Воспитатели.
7.	Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вовлечение в умеренную двигательную активность.</li> </ul>	Воспитатели.
8.	Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%</li> </ul>	Воспитатели.
9.	Занятия статического, интеллектуального плана	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Первая половина дня.</li> </ul>	Воспитатели.
10.	Дневной сон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укладывание первыми</li> <li>• Подъем по мере просыпания</li> </ul>	Воспитатели.
11.	Совместная деятельность с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учет настроения ребенка и его желания</li> </ul>	Воспитатели.
12.	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предлагать места для игр и др. деятельности удаленных от окон и дверей.</li> </ul>	Воспитатели.
13.	Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родители

### **Расписание организованной образовательной деятельности (Занятий)**

**Циклограмма организованной образовательной деятельности  
с детьми первой младшей группы раннего возраста «Родничок»  
(1год 6 мес.-2 года)  
на 2022-2023 учебный год**

Дни недели	Образовательная область, непосредственная образовательная деятельность с детьми	Время	Продолжительность
Понедельник	ОО– Физическое развитие НОД – Развитие движений	8.50-9.00	10 минут

	ОО – Познавательное развитие НОД – <b>Расширение ориентировки в окружающем занятии с дидактическим материалом занятия со строительным материалом</b> 1 подгруппа 2 подгруппа	15.45-15.55 15.55-16.05	10 минут
Вторник	ОО – Познавательное развитие НОД – <b>Расширение ориентировки в окружающем занятии с дидактическим материалом занятия со строительным материалом</b> 1 подгруппа 2 подгруппа	8.50-9.00 9.00-9.10	10 минут
	ОО – Художественно-эстетическое развитие НОД – <b>Музыкальное</b>	16.00-16.10	10 минут
Среда	ОО – Речевое развитие НОД – <b>Развитие речи</b> 1 подгруппа 2 подгруппа	8.50-9.00 9.00-9.10	10 минут
	ОО- Социально-коммуникативное развитие НОД- <b>Расширение ориентировки в окружающем</b>	15.45-15.35	10 минут
Четверг	ОО– Физическое развитие НОД – <b>Развитие движений</b>	8.50-9.00	10 минут
	ОО – Познавательное развитие НОД – <b>Расширение ориентировки в окружающем занятии с дидактическим материалом занятия со строительным материалом</b> 1 подгруппа 2 подгруппа	15.45-15.55 15.55-16.05	10 минут
Пятница	ОО – Художественно-эстетическое развитие НОД – <b>Музыкальное</b>	8.40-8.50	10 минут
	ОО – Речевое развитие НОД – <b>Развитие речи</b> 1 подгруппа 2 подгруппа	15.45-15.55 15.55-16.05	10 минут
Количество НОД в неделю	10	Итого за неделю	100 минут

