

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующим ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Герасимова С.В.
приказ от 29.08.2025 № 83-0



**Режим дня и распорядок
на 2025-2026 учебный год**

2025

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующим ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Герасимова С.В.
приказ от 29.08.2025 № _____

у

**Режим дня и распорядок
на 2025-2026 учебный год**

2025
Санкт-Петербург

Режимы дня и распорядок соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Режимы дня могут изменяться, быть гибкими. Гибкий режим – это система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию, учитывающая все возможные нестандартные ситуации: плохую погоду, отсутствие персонала, желание родителей приводить и забирать ребенка в удобное для них время, карантины, адаптационный период, каникулы.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей - режим работы детского сада установлен Учредителем, исходя из потребностей семей и возможностей бюджетного финансирования детского сада, и является следующим:

- Пятидневная рабочая неделя;
- 12-часовая длительность работы детского сада;
- График работы с 07.00 до 19.00

Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, поэтому в ГБДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Рациональный режим дня остается основой охраны здоровья и воспитания детей.

Режим дня предусматривает:

- ориентацию на возрастные, физические и психические возможности ребенка;
- опору на индивидуальные особенности ребенка и его состояние здоровья;
- выделение достаточного времени для сна и прогулки, строгое соблюдение интервалов между приемами пищи;
- соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование;
- организация гибкого режима пребывания детей в ГБДОУ (с учетом потребностей родителей, в адаптационный периоде).

Особое внимание уделяется достаточной двигательной активности ребенка в течение дня.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 -6 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки составляет 3 – 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня после ужина, перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже – 15 и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Дневному сну отводится 2-2,5 часа. Перед сном не проводятся подвижные игры.

Продолжительность занятий детей:

- 2-го года жизни – не более 10 мин;
- 3-го года жизни – не более 10 мин;
- 4-го года жизни – не более 15 мин.;
- 5-го года жизни – не более 20 мин.;
- 6-го года жизни – не более 25 мин.;
- 7-го года жизни – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной группе – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Для детей раннего возраста от 1 года 6 мес.-2 лет ; с 2 до 3 лет допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (8-10 минут)

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25-30 минут в день.

Распорядок в первую половину дня

1. Утренний приём

- Общение воспитателя с детьми: индивидуальные беседы, коммуникативные игры;
- Организация самостоятельной деятельности детей: разные виды игр, труд в уголке природы, изобразительная деятельность, совместная деятельность взрослого с детьми;
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Формирование культуры поведения.

2. Утренняя гимнастика

3. Завтрак.

- Гигиенические процедуры. Привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам, закрепление правил мытья рук, рассказ воспитателя о чистоте, самоконтроль детей, оценка деятельности.
- Сервировка стола, беседа с дежурными; ознакомление с меню;
- Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

4. Образовательная деятельность

5. Прогулка

- Подготовка к прогулке: создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала, мотивация детей на прогулке;
- Одевание: последовательность, выход на прогулку;
- Наблюдение на прогулке;
- Подвижные игры - 2-3 ; игры на выбор детей;
- Труд на участке: мотивация деятельности детей; определение объёма работы; распределение обязанностей; подготовка оборудования; выполнение трудовых операций;
- уборка оборудования; оценка деятельности;
- Индивидуальная работа в т.ч. по развитию движений, физических качеств и другим образовательным областям;

-Самостоятельная игровая деятельность: создание условий для развития сюжетно - ролевых игр, игры с природным материалом, театрализация в тёплое время года, свободная деятельность детей и др.

6. Обед

-Подготовка к обеду.

-Гигиенические процедуры: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам; закрепление правил мытья рук; рассказ воспитателя о чистоте; самоконтроль детей; оценка деятельности.

-Сервировка стола: беседа с дежурными; ознакомление с меню. Объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов.

-Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

7. Подготовка ко сну:

-Гигиенические процедуры;

-Создание условий для организации сна.

Распорядок во вторую половину дня

1.Подъем детей

-Постепенный подъём;

-Пробуждающая гимнастика после сна;

-Оздоровительные мероприятия, массаж;

-Последовательность одевания; контроль за внешним видом, аккуратность причёски;

-Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности;

-Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми;

-Организация кружковой работы с детьми;

-свободная игровая, деятельность, досуги, театрализация общение по интересам и выбору детей.

1. Уплотнённый полдник

-Подготовка

-Гигиенические процедуры: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам;

-Сервировка стола: беседы с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов.

-Привлечение внимания детей к еде; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

2. Образовательная деятельность

Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности;

Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми;

-Организация кружковой работы с детьми;

свободная игровая, деятельность, досуги, театрализация общение по интересам и выбору детей.

3.Прогулка

-Подготовка к прогулке; создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала; мотивация деятельности детей.

-Одевание, отработка последовательности одевания (игровые, словесные, наглядные, практические приёмы).

-Подвижные игры - 2 – 3, игры на выбор детей.

-Индивидуальная работа

-Самостоятельная игровая деятельность; создание условий для развития сюжетно- ролевых игр; игры с природным материалом; театрализация в тёплое время года.

Образовательные и воспитательные занятия с детьми при благоприятных погодных условиях, соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям, максимально проводятся на улице. Дети гуляют строго на отведенных для их групп площадках и не контактируют с детьми из других групп.

Особенности режима дня в теплый период

Режимные моменты	Летний период
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, индивидуальная работа, подготовка к завтраку (дежурство)	Приём детей и утренняя гимнастика проходят на улице
Утренняя гимнастика	
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	Занятия не проводятся Основная форма работы -совместная деятельность воспитателя с детьми Вся деятельность организуется на открытом воздухе Соблюдается питьевой режим
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (дежурство)	
Непосредственно образовательная деятельность	
Динамическая перемена//самостоятельная деятельность в центрах развития	
Непосредственно образовательная деятельность	
Второй завтрак	
Непосредственно образовательная деятельность	
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры), прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность)	Увеличивается время прогулки детей)
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры)	Дневной сон организуется при открытых окнах
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, дежурство), обед	
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон, закаливающие мероприятия (воздушные ванны, сон без маечек)	
Постепенный подъём, закаливающие и гигиенические процедуры (воздушные ванны, кишечная и бодрящая	

гимнастика)	
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры, дежурство), полдник	Занятия не проводятся Основная форма работы – совместная деятельность воспитателя с детьми Вся деятельность организуется на открытом воздухе Соблюдается питьевой режим
Непосредственно образовательная деятельность	
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры), прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)	
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры), самостоятельная, деятельность детей, уход детей домой	

Особенности режима дня в холодный период

Режимные моменты	
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, индивидуальная работа, подготовка к завтраку (дежурство)	<i>Время проведения режимных моментов утверждается руководителем и согласовывается с заместителем заведующего и педиатром соответствии с возрастной группой</i>
Утренняя гимнастика	
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (дежурство)	
Непосредственно образовательная деятельность	
Динамическая перемена//самостоятельная деятельность в центрах развития	
Непосредственно образовательная деятельность	
Второй завтрак	
Непосредственно образовательная деятельность	
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры), прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность)	
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры)	
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, дежурство), обед	
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон, закаливающие мероприятия (воздушные ванны, сон без маечек)	
Постепенный подъём, закаливающие и гигиенические процедуры (воздушные ванны, кишечная и бодрящая гимнастика)	
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры, дежурство),	

полдник	
Непосредственно образовательная деятельность	
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры), прогулка (игры,наблюдения, труд, индивидуальная работа,самостоятельная деятельность детей)	
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры), самостоятельная, деятельность детей, уход детей домой	

Особенности режима дня при плохой погоде

Прогулка проводится ежедневно 2 раза в день (в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой).

При температуре воздуха ниже минус 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Под проливным дождём и мокрым снегом прогулка не проводится. Также прогулка отменяется при объявлении штормового предупреждения.

Организуются в помещении группы (музыкально-физкультурного зала):

- наблюдения за погодой через окно,
- подвижные игры в проветренном помещении (дети одеваются соответственно температурному режиму помещения),
- совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа

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 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20
Постепенный подъем, самостоятельная ,совместная деятельность	15.20 – 15.30
Полдник	15.40 – 15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.00
Уход детей домой	до 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 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.45
Полдник	15.45 – 15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15 – 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 – 19.00
уход домой	до 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	12.50–15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30–15.45
Полдник	15.45–15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

Режим дня детей II младшей группы на летний 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 (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20–10.00
Второй завтрак	9.50–10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30–15.35
Полдник	15.45–16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.00–17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.30–19.00
уход домой	До 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
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	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 – 15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.35
Полдник	15.35 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30 – 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, занятия на прогулке	10.10–12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30–15.45
Полдник	15.45–15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская	15.55–17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.30-19.00
уход домой	до19.00

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
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	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, занятия на прогулке	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	13.10-15.30

Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.35
Полдник	15.45-15.55
Игры, самостоятельная детская деятельность	15.55-16.30
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
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	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	12.50-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.35
Полдник	15.45-15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55-16.40
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	13.15-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.35
Полдник	15.35-15.45

Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45-16.40
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 подъём, 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,	15.30 – 15.55

закаливающие процедуры.	
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 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

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: • Умывание; • Полоскание полости рта после еды; • Воздушные ванны с бодрящей	Т/в=16-20 гр., тщательное вытирание рук, лица. Т/в=20-22 гр., наливается перед полосканием. Снимается пижама, надевается сухая футболка. В течении недели не проводится.	Помощники восп. Воспитатели. Руководитель физ.воспитания.

	гимнастикой; • Обливание стоп.		
4.	Питание: 4-разовое	- Первыми садятся за стол - Докармливание (мл.возраст)	Помощники восп. Воспитатели.
5.	Сборы на прогулку: утреннюю и вечернюю. Выход на прогулку.	- Одевание в последнюю очередь. - Выход последними.	Помощники восп. Воспитатели.
6.	Возвращение с прогулки	- Возвращение первыми (под присмотром взрослого) - Снимается влажная майка, заменяется на сухую.	Помощники восп. Воспитатели.
7.	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную активность.	Воспитатели.
8.	Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатели.
9.	Занятия статического, интеллектуального плана	Первая половина дня.	Воспитатели.
10.	Дневной сон	- Укладывание первыми - Подъем по мере просыпания	Воспитатели.
11.	Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения ребенка и его желания	Воспитатели.
12.	Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и др. деятельности удаленных от окон и дверей.	Воспитатели.
13.	Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родители

Особенности щадящего режима дня

Назначается медицинским работником детям со II, III, IV группой здоровья после перенесённых заболеваний по рекомендации педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и его диагноза (для снижения физической и интеллектуальной нагрузки). Щадящий режим дня разработан для часто болеющих детей (соблюдается постоянно) и детей после перенесённых заболеваний (длится 1-2 недели).

По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, возможно:

- сокращение пребывания ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель после перенесённого заболевания;
- предоставление дополнительного выходного дня в неделю;
- освобождение от проведения закаливающих процедур, физкультурных занятий;
- уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт сокращения кратности выполнения упражнений.

Режимные моменты	Щадящий режим
------------------	---------------

Приём и осмотр детей	По возможности более поздний приход 8.00-8.30
Утренняя гимнастика, физкультурное занятие	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
Гигиенические процедуры	Умывание тёплой водой, тщательное вытирание рук и лица. Полоскание рта тёплой водой, налитой перед полосканием.
Питание (завтрак, обед, полдник)	Первыми сажают за стол, докармливают
Непосредственно образовательная деятельность статичного или интеллектуального характера	Уменьшение учебной нагрузки. Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину дня.
Подготовка к прогулке	Последними одеваются и выходят, первыми заходят.
Прогулка	Умеренная двигательная деятельность. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня.
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми(под присмотром взрослого!) Влажная одежда меняется на сухую.
Дневной сон	Пролонгированный сон (первыми укладывают, последними поднимают).
Постепенный подъём, закаливающие и гигиенические процедуры (воздушные ванны, кишечная и бодрящая гимнастика)	Освобождение от проведения закаливающих процедур и физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача.
Самостоятельная деятельность детей	Выбор места для игровой деятельности, удалённой от окон и дверей.
Совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	Учёт настроения ребёнка, его желания.
Уход домой	По возможности до 18.00.

Особенности режима дня при карантине

Традиционно под карантином понимают временную изоляцию больных людей и лиц, соприкасавшихся с ними, для предупреждения дальнейшего распространения эпидемических заболеваний. Если в группе дети заболевают по очереди, то карантин продлевается, дата его окончания высчитывается с момента выявления инфекции у последнего заболевшего ребёнка.

Усиливается санитарно-гигиенический и противоэпидемический режим (мытьё посуды и игрушек дезинфицирующими средствами, кипячение предметов индивидуального пользования, влажная уборка два раза в день, учащённое проветривание помещений, кварцевание помещений);

Уборка всех помещений проводится с использованием дезинфицирующих средств. На период карантина запрещается проведение плановых санитарно-профилактических прививок.

Режимные моменты	Щадящий режим
Приём и осмотр детей	Проводится ежедневный осмотр детей, выявленных больных детей изолируют до госпитализации. Всем воспитанникам карантинной группы ежедневно измеряется температура. Не привитым детям во время карантина по заболеванию, послужившему причиной карантина, может быть отказано в приёме в детский сад на весь период карантина.
	Проводится в помещении группы
Гигиенические процедуры	Чаще напоминать детям о мытье рук.
Питание (завтрак, обед, полдник)	
Непосредственно образовательная деятельность статичного или интеллектуального характера	Для детей той группы, на которую наложен карантин, музыкальные и физкультурные занятия проводятся либо непосредственно в группе, либо в музыкально-спортивном зале, но после того, как в этот день окончились занятия у всех остальных групп.
Подготовка к прогулке	Удлиняется прогулка.
Прогулка	Раньше выходят на прогулку, позже всех возвращаются с прогулки.
Возвращение с прогулки	
Дневной сон	
Постепенный подъём, закаливающие и гигиенические процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Бодрящая гимнастика проводится в помещении групп
Самостоятельная деятельность детей	Организуются игры, не требующие материального обеспечения (подвижные, словесные) детей.
Совместная деятельность педагога с детьми, развлечения, досуги, коррекционный час	Запрещается проведение массовых детских мероприятий
Уход домой	Возможен более ранний уход детей домой

Режимы двигательной активности

Первая младшая групп раннего возраста (1 год 6 мес-2 года)

Вторая младшая группа раннего возраста (2-3 года)

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	мин
Физкультминутка	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин

Занятия по Физической культуре	10 мин				10 мин
Занятия по Музыкальной деятельности		10 мин		10 мин	
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	20 мин	20 мин	20 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 минут
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	115 мин	115 мин	115 мин	115 мин	115 мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
ИТОГО	301 мин (4ч.21м.)	265мин (4ч.26м.)	256мин (4ч.16м.)	269мин (4ч.26м.)	301мин (4ч.21м.)

Вторая младшая группа (3-4 года)

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10мин	10 мин	10 мин
Двигательная активность во время перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутка, с элементами гимнастики для глаз	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
Занятия по Физической культуре		15 мин		15 мин	15 мин
Занятия по Музыкальной деятельности	15 мин		15 мин		
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на	55 мин	55 мин	55 мин	55 мин	55мин

утренней прогулке					
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
итого	282мин (4ч.42м.)	282мин (4ч.42м.)	282мин (4ч.42м.)	282мин (4ч.42м.)	282мин (4ч.42м.)

Средняя группа (4-5 лет)

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутка	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
Занятия по Физической культуре	20 мин		20 мин		20 мин
Занятия по Музыкальной деятельности		20 мин		20 мин	
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	65 мин.	65 мин.	65мин.	65 мин.	65 мин.
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.

Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	35 мин	35 мин	35 мин	35 мин	35 мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
итого	267 мин. (4 ч.27м.)	267 мин. (4 ч.27м.)	267 мин. (4 ч.27м.)	267 мин. (4 ч.27м.)	267мин. (4ч.27м.)

Старшая группа (5-6 лет)

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понедел ник	вторни к	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутка	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
Занятия по Физической культуре		25 мин	25 мин	25 мин	
Занятия по Музыкальной деятельности	25 мин				25 мин
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин	110 мин	110 мин	110 мин	110 мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин

Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
итого	297мин (4ч.57м.	297мин (4ч.57м.	297мин (4ч.57м.	297мин (4ч.57м.	297мин (4ч.57м.

Подготовительная группа (6-7 лет)

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10мин	10мин	10мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутка	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
Занятия по Физической культуре	30 мин		30 мин		30 мин
Занятия по Музыкальной деятельности		30 мин		30мин	
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	80 мин	80 мин	80 мин	80 мин	80 мин
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	45 мин.	45 мин.	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Итого	353 мин (5 ч.53м.)	353 мин (5 ч.53м.)	353 мин (5 ч.53м.)	353 мин (5 ч.53м.)	353 мин (5 ч.53м.)

--	--	--	--	--	--