

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ №78  
Центрального района СПб  
О.О. Дмитриевская  
Приказ № 28/5 от 29.08.2023 г

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

Режимные моменты	Средняя группа
Приход детей в детский сад (утренний подъем детей), игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.40
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к организованной образовательной деятельности (занятиям)	08.40-09.00
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	09.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.50
Полдник	15.50-16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	19.00-20.00
Второй ужин	20.00-20.10
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон	20.10 - 07.30

*\*Рекомендации : В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создается эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду.*

### **РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Старшая группа</b>
Приход детей в детский сад (утренний подъем детей), игры, дежурство, утренняя гимнастика	<b>07.00-08.25</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>08.25-08.40</b>
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям	<b>08.40-09.00</b>
Организованная образовательная деятельность (занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	<b>09.00-10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.20-12.00</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.00-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-12.50</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.50-15.30</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.30-15.40</b>
Полдник	<b>15.40-15.55</b>
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность (занятие)	<b>15.55-16.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>16.40-18.20</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>18.20-18.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>18.30-19.00</b>
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	<b>19.00-20.00</b>
Второй ужин	<b>20.00-20.10</b>
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон	<b>20.10-07.30</b>

*\*Рекомендации: В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создается эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду.*

## **РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ**

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Приход детей в детский сад, игры, дежурство, утренняя гимнастика	<b>07.00-08.25</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>08.25-08.40</b>
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям	<b>08.40-09.00</b>
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	<b>09.00-10.50</b>
Второй завтрак	<b>10.50-11.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>11.00-12.40</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.40-12.50</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.50-13.10</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>13.10-15.30</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.30-15.40</b>
Полдник	<b>15.40-15.55</b>
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность (занятие)	<b>15.55-16.30</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>16.30-18.10</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>18.10-18.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>18.30-19.00</b>
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	<b>19.00-20.00</b>
Второй ужин	<b>20.00-20.10</b>
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон	<b>20.10-07.30</b>

*\*Рекомендации : В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создаётся эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду.*

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ**  
**ПЕРВОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Режимные моменты	Первая группа раннего возраста
Приход детей в детский сад, игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям	08.50-09.10
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	09.10-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.50
Полдник	15.50-16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.30-19.00

*\*Рекомендации : В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создаётся эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду.*

## **РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Младшая группа</b>
Приход детей в детский сад, игры, дежурство, утренняя гимнастика	<b>07.00-08.20</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>08.20-08.55</b>
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям	<b>08.55-09.10</b>
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	<b>09.10-09.50</b>
Второй завтрак	<b>09.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.00-11.40</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>11.40-11.55</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>11.55-12.20</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.20-15.30</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.30-15.50</b>
Полдник	<b>15.50-16.10</b>
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<b>16.10-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>16.20-18.00</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>18.00-18.30</b>
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	<b>18.30-19.00</b>

*\*Рекомендации : В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создаётся эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду.*

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ**  
**ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Первая группа раннего возраста</b>
Приход детей в детский сад, игры, дежурство, утренняя гимнастика	<b>07.00-08.20</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>08.20-08.50</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>08.50-09.10</b>
Организованная детская деятельность/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	<b>09.10-09.50</b>
Второй завтрак	<b>09.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.00-11.40</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>11.40-11.55</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>11.55-12.20</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.20-15.30</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.30-15.50</b>
Полдник	<b>15.50-16.10</b>
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<b>16.10-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>16.20-18.00</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>18.00-18.30</b>
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	<b>18.30-19.00</b>

*\*Рекомендации: В адаптационный период (1 -10 сентября ) используется гибкий режим пребывания воспитанников: образовательная деятельность реализуется в процессе игры и режимных моментах, при проведении физкультурных упражнений нагрузки ограничиваются, продолжительность сна может быть увеличена, создаётся эмоционально благоприятный климат пребывания в детском саду*