

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ГБДОУ детский сад № 123  
Адмиралтейского района СПб.  
протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ детский сад №123  
Приказ от 31.08.2021г № 79 \_\_\_\_\_ А.Д.Петрова

### Режим дня возрастных групп

ГБДОУ детского сада присмотра и оздоровления № 123 Адмиралтейского района СПб. на 2020-2021 учебный год

Деятельность	Раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая (5-7)
Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (до 10 минут)	<b>7.00 – 8.30</b>	<b>7.00 – 8.30</b>	<b>7.00 – 8.30</b>	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, <i>завтрак</i>	8.30 - 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей. Игры	<b>8.50 – 9.00</b>	<b>8.50 – 9.00</b>	<b>8.50 – 9.00</b>	<b>8.50 – 9.00</b>
Непрерывная образовательная деятельность (НОД, занятия); перерывы между НОД – 10 мин. Самостоятельная и совместная деятельность	<b>9.00 – 9.10</b> <b>9.20- 9.30</b>	<b>9.00 – 9.40</b>	<b>9.00-10.10</b>	<b>9.00-10.50</b> <b>09.00-09.25 ( 1 п)</b> <b>09.35-10.05 ( 2 п)</b> <b>10.20-10.50 ( 1 и 2 п)</b>
<i>Второй завтрак</i>	9.30 - 9.40	9.40 - 9.50	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>9.40-11.10</b>	<b>9.50-11.30</b>	<b>10.20-12.00</b>	<b>10.50-12.10</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>11.10-11.20</b>	<b>11.30-12.05</b>	<b>12.00-12.10</b>	<b>12.10-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50	12.05-12.35	12.10-12.40	12.20-12.45
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	<b>11.50-12.00</b>	<b>12.35-12.45</b>	<b>12.40-12.45</b>	<b>12.45-12.50</b>
Дневной сон	12.00-15.00	12.45-15.15	12.45-15.15	12.50-15.20
Постепенный подъём, гимнастика после сна	<b>15.00-15.15</b>	<b>15.15-15.30</b>	<b>15.15-15.30</b>	<b>15.20-15.30</b>
<i>Полдник</i>	15.15-15.35	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность, развлечение	<b>15.35-16.10</b>	<b>15.50-16.15</b>	<b>15.50-16.45</b>	<b>15.50-16.10</b>
Непрерывная образовательная деятельность (занятие)	<b>16.10-16.20</b> <b>16.30-16.40</b>	-	-	<b>16.10-16.40</b>
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	<b>16.40-17.00</b>	<b>16.15-17.00</b>	<b>16.45-17.00</b>	<b>16.40-17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>17.00-18.30</b>	<b>17.00-18.30</b>	<b>17.00-18.30</b>	<b>17.00-19.00</b>
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Постепенный уход детей домой	<b>18.30-19.00</b>	<b>18.30-19.00</b>	<b>18.30-19.00</b>	-
Суммарная продолжительность прогулки	3 часа	3ч. 10 мин.	3ч. 10 мин.	3 ч. 20 мин.
Продолжительность дневного сна	3 часа	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.
Суммарный объём двигательной активности в день не менее	1 ч.30 мин.	1 ч. 40 мин.	1 ч. 40 мин.	1 ч. 50 мин.

### Режим дня группы раннего возраста на холодный период года

Деятельность	Время
Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (до 10 минут)	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, <i>завтрак</i>	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей. Игры	<b>8.50 – 9.00</b>
Непрерывная образовательная деятельность (НОД, занятия); перерывы между НОД – 10 мин.	<b>9.00 – 9.10</b> <b>9.20- 9.30</b>
<i>Второй завтрак</i>	9.30 - 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>9.40-11.10</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>11.10-11.20</b>
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	<b>11.50-12.00</b>
Дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна	<b>15.00-15.15</b>
<i>Полдник</i>	15.15-15.35
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность, развлечение	<b>15.35-16.10</b>
Непрерывная образовательная деятельность (занятие)	<b>16.10-16.20</b> <b>16.30-16.40</b>
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	<b>16.40-17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>17.00-18.30</b>
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Постепенный уход детей домой	<b>18.30-19.00</b>

Суммарная продолжительность прогулки: 3ч.; продолжительность дневного сна: 3ч.; суммарный объём двигательной активности в день: не менее 1 ч. 30 мин.

## Режим дня младшей группы на холодный период года

Деятельность	Время
Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (до 10 минут)	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, <i>завтрак</i>	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей. Игры	<b>8.50 – 9.00</b>
Непрерывная образовательная деятельность (НОД, занятия); перерывы между НОД – 10 мин.	<b>9.00 – 9.40</b>
<i>Второй завтрак</i>	9.40 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>9.50-11.30</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>11.30-12.05</b>
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.35
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	<b>12.35-12.45</b>
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъём, гимнастика после сна	<b>15.15-15.30</b>
<i>Полдник</i>	15.30-15.50
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность, развлечение	<b>15.50-16.15</b>
Непрерывная образовательная деятельность (занятие)	-
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	<b>16.15-17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>17.00-18.30</b>
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Постепенный уход детей домой	<b>18.30-19.00</b>

Суммарная продолжительность прогулки: 3ч.10 мин.; продолжительность дневного сна: 2ч.30 мин.; суммарный объём двигательной активности в день: не менее 1 ч.40 мин.

### Режим дня средней группы на холодный период года

Деятельность	Время
Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (до 10 минут)	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, <i>завтрак</i>	<i>8.30 – 8.50</i>
Самостоятельная деятельность детей. Игры	<b>8.50 – 9.00</b>
Непрерывная образовательная деятельность (НОД, занятия); перерывы между НОД – 10 мин.	<b>9.00-10.10</b>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.10-10.20</i>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>10.20-12.00</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>12.00-12.10</b>
Подготовка к обеду, обед	<i>12.10-12.40</i>
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	<b>12.40-12.45</b>
Дневной сон	<i>12.45-15.15</i>
Постепенный подъём, гимнастика после сна	<b>15.15-15.30</b>
<i>Полдник</i>	<i>15.30-15.50</i>
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность, развлечение	<b>15.50-16.45</b>
Непрерывная образовательная деятельность (занятие)	-
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	<b>16.45-17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>17.00-18.30</b>
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа. Постепенный уход детей домой	<b>18.30-19.00</b>

Суммарная продолжительность прогулки: 3ч. 25 мин.; продолжительность дневного сна: 2ч.30 мин.; суммарный объём двигательной активности в день: не менее 1 ч.40 мин.

### Режим дня старшей группы на холодный период года

Деятельность	Время
Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, утренняя гимнастика (до 10 минут)	<b>7.00 – 8.30</b>
Подготовка к завтраку, <i>завтрак</i>	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей. Игры	<b>8.50 – 9.00</b>
Непрерывная образовательная деятельность (НОД, занятия); перерывы между НОД – 10 мин.	<b>9.00-10.50</b>
<i>Второй завтрак</i>	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>10.50-12.10</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	<b>12.10-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	<b>12.45-12.50</b>
Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъём, гимнастика после сна	<b>15.20-15.30</b>
<i>Полдник</i>	15.30-15.50
Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность, развлечение	<b>15.50-16.10</b>
Непрерывная образовательная деятельность (занятие)	<b>16.10-16.40</b>
Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	<b>16.40-17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей. Постепенный уход домой.	<b>17.00-19.00</b>

Суммарная продолжительность прогулки: 3 ч.20 мин.; продолжительность дневного сна: 2ч.30 мин.; суммарный объём двигательной активности в день: не менее 1 ч.50 мин.