



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
детского сада № 4
Приморского района Санкт-Петербурга
И.Л. Андреева
Приказ от 25.08.2025г. № 88-од

**РЕЖИМЫ ПРЕБЫВАНИЯ, ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ГРУППАХ**

реализации образовательной программы дошкольного образования
на 2025-2025 учебный год
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 4 Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2025г.

**Адаптационный режим-график
для детей, впервые поступивших в детский сад.**

Дни посещения	Общая длительность дневного пребывания	Участие в играх	Участие в прогулке	Питание	ОД	Дневной сон
1-я неделя						
День 1-й	1-2 часа	да	да	нет	нет	нет
День 2-й	2 часа	да	да	нет	нет	нет
День 3-й	2 часа	да	да	да	нет	нет
День 4-й	2 часа	да	да	да	нет	нет
2-я неделя	3- 5 часов	да	да	да	нет	нет
3-я неделя	5-7 часов	да	да	да	да	да

Рекомендации к использованию вариативных режимов дня.

I. Адаптационный режим. Длится 2-3 недели.

1. Сокращенное пребывание детей в ДООУ в течение 2-3 недель (см. Адаптационный режим).
2. Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки
3. Создание благоприятного эмоционального климата

II. Щадящий режим после перенесенных острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции). Длится 1 неделю.

1. Освобождение от проведения закаливающих водных процедур на 1 неделю.
2. Сокращение приема воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели.
3. Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.
4. Освобождение от бассейна на 1 неделю.
5. Сокращение режима двигательной активности ребенка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня.
6. Пролонгированный сон.

III. Щадящий режим после перенесенных заболеваний (пневмония, острый пиелонефрит, гепатит и др.). Длится 2 недели.

1. Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели.
2. Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.
3. Освобождение от бассейна на 2 недели.
4. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня, включая прогулку.
5. Пролонгированный сон.

IV. Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья.

- Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача сроком до 6 месяцев.
- Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до 6 месяцев.
- Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня, включая прогулку.
- Пролонгированный сон.

V. Щадящий режим после перенесенного отита.

1. Освобождение от закаливающих процедур на 2 недели.
2. Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счет исключения переворотов, наклонов, вращений.

VI. Щадящий режим для ЧБД в период реконвалесценции.

1. Щадящий режим выхода на прогулку:

- одевать на прогулку последними;
- приводить с прогулки первыми.
- 2. Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос)
- 3. На прогулке занимать в играх малой подвижности.
- 4. Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находится в групповом помещении в одежде по более «теплому» варианту, чем остальные дети.
- 5. По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребенка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель.
- 6. Предоставить дополнительный выходной день в неделю.
- 7. Пролонгированный сон:
 - первыми укладывать на дневной сон
 - последними поднимать после сна.

Корректирующий режим (ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями).

Время занятий и прогулок не ограничивается. Ограничение определённого вида деятельности на занятиях по физической культуре.

Индивидуальный режим (действует, если у ребёнка 3 группа здоровья или особенности здоровья)

Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах);

- уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания);
- детям 3 группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.

Щадящий режим (после болезни)

Рекомендации:

- всем детям после болезни на одну-две недели сокращение прогулки на 15 минут;
- освобождение от физкультуры на улице (на 1-2 недели);
- снижение нагрузок при проведении физических упражнений (в соответствии с медицинскими рекомендациями, подписанными врачом ГБДОУ).

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1.	Приход в детский сад	По возможности с 8.00-8.30	родители
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузок по бегу, прыжкам на 50%	воспитатели
3.	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: умывание; -полоскание полости рта после еды; -воздушные ванны с бодрящей гимнастикой; - обливание стоп	t/в.=16-20 гр., тщательное вытирание рук, лица. t/в=20-22гр., наливается перед полосканием снимается пижама и надевается сухая футболка; в течение недели не проводится обливание стоп.	пом. воспитателя, воспитатель; Инструктор по ФК

Режим дня группы раннего возраста № 1

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
8.30 – 8.45	Завтрак
8.45 – 9.30	Специально-организованная образовательная деятельность и игры-занятия (по подгруппам)
9.30 – 10.30	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
10.30 – 10.45	Второй завтрак
10.45-10.55	Подготовка к прогулке, режимные моменты
10.55 – 12.00	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.00 – 12.25	Обед
12.25– 15.25	Дневной сон
15.25 – 15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, игры
15.40 – 16.00	Полдник
16.00 - 16.30	Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)
16.30 – 16.50	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.50 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня группы раннего возраста № 2

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа
8.30 – 8.45	Завтрак
08.45 – 9.30	Специально-организованная образовательная деятельность
9.30 – 10.35	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
10.35 – 10.45	Второй завтрак
10.45 - 11.00	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.00 – 12.00	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.00 – 12.25	Обед
12.25 – 15.25	Дневной сон
15.25 – 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, игры
15.35 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.30	Специально-организованная образовательная деятельность
16.30 – 16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня группы раннего возраста № 3

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа
8.30 – 8.45	Завтрак
08.45 – 9.30	Специально-организованная образовательная деятельность
9.30 – 10.35	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
10.35 – 10.45	Второй завтрак
10.45-11.00	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.00 – 12.00	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.00 – 12.25	Обед
12.25 – 15.25	Дневной сон
15.25 – 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, игры
15.35 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.30	Специально-организованная образовательная деятельность
16.30 – 16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня младшей группы № 1

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 09.45	Специально-организованная образовательная деятельность
09.45 – 10.35	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
10.35 – 10.45	Второй завтрак
10.45-11.00	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.00 – 12.05	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки.
12.05 – 12.30	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения), обед
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.00 – 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.35 – 15.55	Полдник
15.55 – 16.10	Совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, режимные моменты
16.10 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня младшей группы № 2

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 09.45	Специально-организованная образовательная деятельность
09.45 – 10.35	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
10.35 – 10.45	Второй завтрак
10.45-11.00	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.00 – 12.05	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.05 – 12.30	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения), обед
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.00 – 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.35 – 15.55	Полдник
15.55 – 16.10	Совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, режимные моменты
16.10 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня средней группы № 1

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.35	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.35 – 9.00	Завтрак
9.00 – 10.35	Специально-организованная образовательная деятельность
10.35-10.45	Второй завтрак
10.45 - 10.50	Подготовка к прогулке, режимные моменты
10.50-12.10	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.10 - 12.30	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения), обед
12.30 - 15.00	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.35 - 15.55	Полдник
15.55 - 16.30	Совместная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня средней группы № 2

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.35	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.35 – 9.00	Завтрак
9.00 – 10.35	Специально-организованная образовательная деятельность
10.35-10.45	Второй завтрак
10.45 - 10.50	Подготовка к прогулке, режимные моменты
10.50-12.10	Прогулка (игры, наблюдения, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность), возвращение с прогулки, режимные моменты
12.10 - 12.30	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения), обед
12.30 - 15.00	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.00 - 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.35 - 15.55	Полдник
15.55 - 16.30	Совместная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45 – 19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность
19.00	Уход детей домой

Режим дня старшей группы № 1

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.40	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.40 – 9.00	Завтрак
9.00 – 10.40	Специально-организованная образовательная деятельность
10.40 - 10.50	Второй завтрак
10.50 - 11.00	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.00 - 12.20	Прогулка (игры, наблюдения, труд в природе, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность). Возвращение с прогулки, режимные моменты, дежурство.
12.20 - 12.40	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения, дежурство), обед
12.40 - 15.10	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.40 - 16.00	Полдник
16.00-16:30	Специально-организованная образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45-19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице
19.00	Уход детей домой

Режим дня старшей группы № 2

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.40	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.40 – 9.00	Завтрак
9.00 – 11.05	Специально-организованная образовательная деятельность
10.40 - 10.50	Второй завтрак
11.05 - 11.15	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.15 - 12.20	Прогулка (игры, наблюдения, труд в природе, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность). Возвращение с прогулки, режимные моменты, дежурство.
12.20 - 12.40	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения, дежурство), обед
12.40 - 15.10	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.40-16.00	Полдник
16.00-16.30	Специально-организованная образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45-19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице
19.00	Уход детей домой

Режим дня подготовительной группы № 1

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.40	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.40 – 9.00	Завтрак
9.00 – 11.05	Специально-организованная образовательная деятельность
10.40 - 10.50	Второй завтрак
11.05 - 11.15	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.15 - 12.20	Прогулка (игры, наблюдения, труд в природе, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность). Возвращение с прогулки, режимные моменты, дежурство.
12.20 - 12.40	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения, дежурство), обед
12.40 - 15.10	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.40-16.00	Полдник
16.00-16:30	Совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45-19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице
19.00	Уход детей домой

Режим дня подготовительной группы № 2

Распределение времени в течение дня	Режимные моменты
7.00 – 8.40	Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры
8.40 – 9.00	Завтрак
9.00 – 11.05	Специально-организованная образовательная деятельность
10.40 - 10.50	Второй завтрак
11.05 - 11.15	Подготовка к прогулке, режимные моменты
11.15 - 12.20	Прогулка (игры, наблюдения, труд в природе, физкультурное занятие на воздухе, совместная деятельность). Возвращение с прогулки, режимные моменты, дежурство.
12.20 - 12.40	Подготовка к обеду (КГН, трудовые поручения, дежурство), обед
12.40 - 15.10	Подготовка ко сну (КГН), дневной сон, закаливающие мероприятия
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.40-16.00	Полдник
16.00-16:30	Совместная образовательная деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность
16.30-16.45	Подготовка к прогулке, режимные моменты
16.45-19.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, элементарный хозяйственно-бытовой труд на улице
19.00	Уход детей домой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Андреева Елена Леонтьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

23.10.25 16:45 (MSK)

Сертификат 6325AD6410258318FA127BCCE62A4256