

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 3.1 от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ центр
развития ребёнка - детский сад
№ 114 Адмиралтейского района
Санкт Петербурга

Прищепова В.В

С учетом мнения совета родителей

ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

РЕЖИМЫ ДНЯ

**ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад №114
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга на 2025 – 2026 учебный год**

РЕЖИМ ДНЯ ОСНОВНОЙ на холодное время года

ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 114 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

медицинской сестрой Ивановой Л.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 3.1 от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад №
114 Адмиралтейского района Санкт Петербурга

Прищепова В.В

Элементы режима	Время	Время	Время	Время	Время
	1-ая младшая	2-ая младшая	Средняя	Старшая	Подгото- вительная
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика, самостоят. деятельность	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.10 9.20-9.30 (по подгр.) (по 10 мин)	9.00-9.15 9.30-9.45 (30 мин.)	9.00-9.20 9.40-10.00 (40 мин.)	9.00-9.25 9.45-10.10 (50 мин)	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 (90 мин.)
Второй завтрак.	9.30-9.50	9.50-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Самостоятельная и совместная деятельность				10.20-10.50	
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50-11.20 (1ч. 30м.)	10.10-11.40 (1ч. 30м.)	10.20-12.00 (1ч. 30м.)	10.50-12.20 (1ч. 30м.)	10.50-12.20 (1ч. 30м.)
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.20-11.40	11.40-12.10	12.00-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.20	12.10-12.40	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика.	12.20-15.40	12.40-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.40-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия	По расписанию (по 10 мин)			По расписанию (25 мин)	По расписанию (30 мин)
Самостоятельная деятельность.	16.30-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Прогулка. Уход детей домой.	17.00-19.00 (2ч.)	17.00-19.00 (2ч.)	17.00-19.00 (2ч.)	17.00-19.00 (2ч.)	17.00-19.00 (2ч.)

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.

РЕЖИМ ДНЯ ГИБКИЙ

на летний период и во время каникул, адаптационный период

ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 114 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

медицинской сестрой Ивановой Л.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 3.1 от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад
№ 114 Адмиралтейского района Санкт Петербурга

Прищепова В.В

Элементы режима	Время	Время	Время	Время	Время
	1-ая младшая	2-ая младшая	Средняя	Старшая	Подготови т
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Блок совместной деятельности.	9.00-9.30	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.10
Второй завтрак.	9.30-9.50	9.50-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50-11.30	10.10-11.50	10.10-12.00	10.20-12.25	10.20-12.20
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.30-11.40 (25 мин.)	11.50-12.10 (25 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.25-12.30 (15 мин.)	12.20-12.30 (15 мин.)
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.20	12.10-12.40	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры.	12.20-15.40	12.40-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник.	15.40-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Чтение художественной литературы. Игры. Самост. деятельность.	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30
Прогулка. Возвращение с прогулки. Игры. Самост. деятельность. Уход детей домой.	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать или заменять прогулку другими видами деятельности.
По желанию родителей на время адаптации дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается.

РЕЖИМ ДНЯ ЩАДЯЩИЙ для детей после перенесённых заболеваний

ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 114 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

медицинской сестрой Ивановой Л.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 3.1 от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад №
114 Адмиралтейского района Санкт Петербурга

Прищепова В.В.

Элементы режима	Время	Время	Время	Время	Время
	1-ая младшая	2-ая младшая	Средняя	Старшая	Подгот.
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство.	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
	Снижение физической нагрузки за счёт: уменьшение числа упражнений; темпа выполнения упражнений				
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры. Подготовка к занятиям.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.30
	9.20-9.30	9.30-9.45	9.40-10.00	9.40-9.55	9.40-10.10
				10.20-10.35	10.20-10.50
	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления				
Второй завтрак.	9.30	9.50	10.00	10.10	10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.40-11.10	10.10-11.40	10.30-12.00	10.45-12.20	10.50-12.20
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.				
Возвращение с прогулки. Чтение художественной литературы.	11.10-11.40 (25 мин.)	11.40-12.10 (30 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.20-12.30 (10 мин.)	12.20-12.30 (15 мин.)
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.10 (30 мин.)	12.10-12.40 (30 мин.)	12.30-13.00 (30 мин.)	12.30-13.00 (30 мин.)	12.30-13.00 (30 мин.)
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.10-15.20	12.40-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
	Детей после болезни укладывают первыми и поднимают после сна последними.				
Постепенный подъём. Воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика. Полдник.	15.20-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Самостоятельная деятельность. (Занятия в 1 мл.гр., ст., подг.)	16.00-17.00 по подгрупп.	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Прогулка. Игры. Самостоятельная деятельность.	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми.				