



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 144 присмотра и оздоровления  
Центрального района Санкт-Петербурга**

<b>ПРИНЯТ</b> решением Педагогического Совета ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб Протокол № 1 от 30.08.2024  с учетом мнения Совета родителей ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб Протокол № 1 от 29.08.2024	<b>УТВЕРЖДЕН</b> Заведующим ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб _____ А.С. Тимофеева Приказ от 30.08.2024 № 72 ОД/УВД
--	---

**РЕЖИМЫ ДНЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
№ 144 присмотра и оздоровления Центрального района  
Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб)  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*Санкт-Петербург*

## **1. Общие положения**

*1.1.* Режим дня является организационным документом учебно-методического комплекса образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №144 Центрального района СПб (далее по тексту – дошкольное образовательное учреждение), регламентирующим временной регламент организации образовательного процесса в образовательном учреждении.

*1.2.* Режим дня разрабатывается в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 24.09.2022 № 371-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62297);
- нормативно-правовыми актами регионального законодательства;
- Уставом учреждения;
- локальным актом образовательного учреждения «Режим занятий обучающихся при осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательной программы дошкольного образования и рабочей программы воспитания».

*1.3.* Режим дня устанавливает и детализирует последовательность временного распределения основных организационных периодов в соответствии с показателями организации образовательного процесса в режиме полного дня (12-и часового пребывания) работы дошкольного образовательного учреждения и графиком работы дошкольного

образовательного учреждения по пятидневной рабочей неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

1.4. Корректировка режимов дня осуществляется ежегодно на начало учебного года. Режим дня публикуется на сайте образовательного учреждения в сети Интернет, в подразделе ОБРАЗОВАНИЕ.

1.5. Режим дня принимается на заседании Педагогического Совета дошкольного образовательного учреждения с учётом мнения Совета родителей и утверждается приказом заведующего дошкольным образовательным учреждением ежегодно перед началом учебного года и размещается на информационных стендах дошкольного образовательного учреждения в каждом инфраструктурном объекте дошкольного образовательного учреждения и официальном сайте дошкольного образовательного учреждения в сети Интернет.

## **2. Показатели организации образовательного процесса, используемые при разработке режима дня**

2.1. При разработке режима дня используются основные и дополнительные показатели организации образовательного процесса.

2.1.1. В Режиме дня используются основные показатели организации образовательного процесса образовательного учреждения, работающего в полном режиме дня (12-ти часового пребывания), представленные в таблице 1.

*Таблица 1*

<i>Показатель</i>	<i>Возраст</i>	<i>Норматив</i>
<i>Продолжительность дневного сна, не менее</i>	1-3 года	3,0 часа
	4-7 лет	2,5 часа
<i>Продолжительность прогулок, не менее</i>	для детей до 7 лет	3 часа в день
<i>Суммарный объем двигательной активности, не менее</i>	все возраста	1,0 час в день
<i>Утренняя зарядка, продолжительность, не менее</i>	до 7 лет	10 минут

2.1.2. В Режиме дня используются дополнительные показатели организации образовательного процесса, введённые образовательным учреждением и обязательные к соблюдению:

– *нормативный показатель суммарной продолжительности периодов непрерывного бодрствования* детей в режиме работы дошкольного образовательного учреждения, представленный в таблице 2.

Таблица 2

<b>Возраст</b>	<b>Норматив</b>
1-3 года*	9 часов
4-7 лет	9,5 часов

\* при организации режима для обучающихся в возрасте до 3 лет в периоды непрерывного бодрствования учитываются индивидуальные характеристики в соответствии с медицинскими рекомендациями.

– обязательность проведения прогулок в течение каждого периода бодрствования, суммарная дневная продолжительность которых должна составлять 3 часа в день (продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с);

– норматив дневной суммарной продолжительности самостоятельной деятельности обучающихся и совместной деятельности обучающихся с педагогами, для организации питания, личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности, реализации образовательной деятельности в иных организационных формах (исключая занятия) и игры, представленный в таблице 3.

Таблица 3

<b>Возраст</b>	<b>Норматив в минутах/часах</b>	
от 1,5 до 3 лет	340 минут	5,6 часа
от 3 до 4 лет	360 минут	6 часов
от 4 до 5 лет	350 минут	5,8 часа
от 5 до 6 лет	340/315 минут	5,6 часа/5,25 часа
от 6 до 7 лет	300 минут	5 часов

- периоды бодрствования и сна – последовательность временного распределения образовательного процесса в режиме полного дня работы дошкольного образовательного учреждения (12-ти часового), представленные в таблице 4.

Таблица 4

<b>Периоды режима</b>		<b>Временные интервалы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I период бодрствования</b>	от 1 до 3 лет	7.00–12.30	5,5 часа
	от 3 до 7 лет	7.00–13.00	6 часов

<i>Сон</i>	от 1 до 3 лет	12.30–15.30	3 часа
	от 3 до 7 лет	13.00–15.30	2,5 часа
<i>II период бодрствования</i>	от 1 до 3 лет	15.30–19.00	3,5 часа
	от 3 до 7 лет	15.30–19.00	3,5 часа
<b>Общая продолжительность режима работы дошкольного образовательного учреждения</b>			<b>12 часов</b>

### 3. Организация образовательного процесса в режиме дня и недели

3.1. Режим дня обеспечивает ежедневное соблюдение дошкольным образовательным учреждением требований к основным и дополнительным показателям образовательного процесса.

3.2. При формировании режимов учитываются инфраструктурные особенности дошкольного образовательного учреждения, связанные с архитектурой зданий, границами земельных участков, расположенных в историческом районе Санкт-Петербурга, определяющими условия организации питания, количество и площадь прогулочных площадок.

В здании дошкольного образовательного учреждения, расположенном по адресу Новгородская улица, дом 21, литера А организация питания воспитанников всех групп осуществляется в групповых ячейках, где предусмотрено выделение специальных оборудованных зон для приёма пищи. Прогулочных площадок шесть.

В здании дошкольного образовательного учреждения, расположенном по адресу Синопская набережная, дом 30, литера Х организация питания воспитанников всех групп осуществляется в групповых ячейках, где предусмотрено выделение специальных оборудованных зон для приёма пищи. Прогулочных площадок две.

Особенности условий организации питания и количество прогулочных площадок определяют разные временные интервалы проведения режимных моментов, приёма пищи и прогулок, что отражается в режимах дня.

3.3. Режим утверждает графическое изображение режима дня, что способствует целостному восприятию организации образовательного процесса групп оздоровительной направленности. В легенде графического изображения режима дня используются следующие цветовые заливки, представленные в таблице 5.

Таблица 5

<i>Виды деятельности в образовательном процессе</i>	<i>Цветовая легенда</i>
Совместная деятельность педагогов и детей	

Самостоятельная деятельность детей	
Занятия по реализации ОП ДО	
Прогулка	
Сон	

Содержание самостоятельной деятельности обучающихся, совместной деятельности обучающихся с педагогами в ходе реализации образовательного процесса вписывается в соответствующую строку графического изображения режима дня.

3.4. Щадящий режим дня при организации образовательного процесса обеспечивается увеличением количества времени на свободную игровую деятельность и уменьшением количества занятий и носит индивидуальный характер по показаниям здоровья обучающихся.

При ухудшении погодных условий в сезонные периоды года, изменяется место проведения прогулок, для их организации задействуются полифункциональные кабинеты дошкольного образовательного учреждения, музыкально-спортивный, музыкальный и спортивный зал.

3.5. В дошкольном образовательном учреждении используются следующие режимы дня организации образовательного процесса:

- режим дня и организации образовательного процесса групп оздоровительной направленности (холодный период) (*Приложение № 1*).
- режим дня и организации образовательного процесса групп оздоровительной направленности (теплый период) (*Приложение № 2*).
- режим двигательной активности групп оздоровительной направленности (режим работы групп 12 часов) по адресу Новгородская улица, дом 21, литера А (*Приложение № 3*).
- режим двигательной активности групп оздоровительной направленности (режим работы групп 12 часов) по адресу Синопская набережная, дом 30, литера Х (*Приложение № 4*).
- гибкий режим групп оздоровительной направленности (*Приложение № 5*).
- щадящий режим групп оздоровительной направленности (*Приложение № 6*).

**Режим дня и организации образовательного процесса групп оздоровительной направленности (холодный период)**

Режимные моменты	Группа (2-3 года) кратковременного пребывания «Бусинки К»	Группа (2-3 года) полного дня «Бусинки»	Группа (3-4 года) «Солнышко»	Группа (4-5 лет) «Почемучки»	Группа (4-5 лет) «Карамельки»	Группа (5-6 лет) «Радуга»	Группа (5-6 лет) «Пчелки»	Группа (6-7 лет) «Гномики»	Группа (6-7 лет) «Совеушки»
Прием детей (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.10	07.00 – 08.10	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.10 – 08.25	08.10 – 08.25	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.25 – 08.35	08.25 – 08.35	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	–	–	–	08.30 – 08.40	08.30 – 08.40	08.30 – 08.45	08.30 – 08.45	08.30 – 08.45	08.30 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.35 – 09.00	08.35 – 09.00	08.30 – 08.50	08.40 – 09.00	08.40 – 09.00	08.45 – 09.00	08.45 – 09.00	08.45 – 09.00	08.45 – 09.00
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	09.00 – 09.10	09.00 – 09.10	08.50 – 09.00	–	–	–	–	–	–
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.10 – 09.20	09.10 – 09.20	09.00 – 09.35	09.00 – 09.20	09.00 – 09.20	09.00 – 09.15	09.00 – 09.15	–	–
Занятие	09.20 – 09.40	09.20 – 09.40	09.35 – 09.50	09.20 – 09.40	09.20 – 09.40	09.15 – 09.40	09.15 – 09.40	09.00 – 09.30	09.00 – 09.30
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 09.50	09.40 – 09.50	09.50 – 10.00	09.40 – 10.00	09.40 – 10.20	09.40 – 10.10	09.40 – 09.50	09.30 – 09.40	09.30 – 09.40
Занятие	09.50 – 10.10	09.50 – 10.10	10.00 – 10.15	10.00 – 10.20	10.20 – 10.40	–	09.50 – 10.15	09.40 – 10.10	09.40 – 10.10
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, индивидуальная работа с детьми)	–	–	–	–	–	–	–	10.10 – 10.25	10.10 – 10.25
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.10 – 10.30	10.10 – 10.30	10.15 – 10.35	10.20 – 10.30	10.40 – 11.00	10.10 – 10.25	10.15 – 10.35	10.25 – 10.35	10.25 – 10.35
Занятие	–	–	–	–	–	10.25 – 10.50	–	10.35 – 11.05	10.35 – 11.05
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.)	10.30 – 11.40	10.30 – 11.40	10.35 – 11.50	10.30 – 11.55	11.00 – 12.05	10.50 – 12.10	10.35 – 12.10	11.05 – 12.15	11.05 – 12.15

Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)									
Уход домой (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)	11.40 – 12.00	–	–	–	–	–	–	–	–
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причёсывание, гигиенические процедуры)	–	11.40 – 12.00	11.50 – 12.10	11.55 – 12.15	12.05 – 12.20	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	–	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45	12.25 – 12.45	12.25 – 12.45	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Дневной сон	–	12.30 – 15.30	12.40 – 15.10	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	–	15.30 – 15.45	15.10 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.40	15.15 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	–	15.45 – 16.05	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Занятие	–	–	–	–	–	16.00 – 16.25	16.00 – 16.25	–	–
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	–	16.05 – 16.50	15.55 – 16.55	15.55 – 17.00	15.55 – 17.00	16.25 – 17.10	16.25 – 17.10	16.00 – 17.05	16.00 – 17.05
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	–	16.50 – 19.00	16.55 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.10 – 19.00	17.10 – 19.00	17.05 – 19.00	17.05 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы раннего возраста «Бусинки К» (2-3 года) кратковременного пребывания  
(5 часов) оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (осмотр детей, взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.10
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.10 – 08.25
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.25 – 08.35
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	08.35 – 09.00
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	09.00 – 09.10
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.10 – 09.20
Занятие (по подгруппам)	09.20 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 09.50
Занятие (по подгруппам)	09.50 – 10.10
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	10.10 – 10.30
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.)	10.30 – 11.40
Уход домой (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)	11.40 – 12.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы раннего возраста «Бусинки» (2-3 года) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (осмотр детей, взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.10
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.10 – 08.25
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.25 – 08.35
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	08.35 – 09.00
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	09.00 – 09.10
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.10 – 09.20
Занятие (по подгруппам)	09.20 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 09.50
Занятие (по подгруппам)	09.50 – 10.10
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	10.10 – 10.30
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.)	10.30 – 11.40
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.40 – 12.00
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, подготовка ко сну)	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.30
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.30 – 15.45
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков)	15.45 – 16.05
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа)	16.05 – 16.50
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	16.50 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 07.00

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы младшего возраста «Солнышко» (3-4 года) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (осмотр детей, взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	08.30 – 08.50
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.50 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.00 – 09.35
Занятие	09.35 – 09.50
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.50 – 10.00
Занятие	10.00 – 10.15
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков)	10.15 – 10.35
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	10.35 – 11.50
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.50 – 12.10
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, подготовка ко сну)	12.10 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.10 – 15.30
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30 – 15.55
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	15.55 – 16.55
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	16.55 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы среднего возраста «Почемучки» (4-5 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (осмотр детей, взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.40
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.40 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.00 – 09.20
Занятие	09.20 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 10.00
Занятие	10.00 – 10.20
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.20 – 10.30
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	10.30 – 11.55
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.55 – 12.15
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.15 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.30
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.30 – 15.55
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	15.55 – 17.00
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.00 – 19.00

\* осуществляется при благоприятных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы среднего возраста «Карамельки» (4-5 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (осмотр детей, взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.40
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.40 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.00 – 09.20
Занятие	09.20 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 10.20
Занятие	10.20 – 10.40
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.40 – 11.00
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	11.00 – 12.05
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.05 – 12.20
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.20 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.30
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.30 – 15.55
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	15.55 – 17.00
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.00 – 19.00

\* осуществляется при благоприятных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы старшего возраста «Радуга» (5-6 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.45 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.00 – 09.15
Занятие	09.15 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 10.10
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.10 – 10.25
Занятие	10.25 – 10.50
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	10.50 – 12.10
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.10 – 12.25
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.25 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Занятие	16.00 – 16.25
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	16.25 – 17.10
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.10 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы старшего возраста «Пчелки» (5-6 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.45 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.00 – 09.15
Занятие	09.15 – 09.40
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	09.40 – 09.50
Занятие	09.50 – 10.15
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.15 – 10.35
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	10.35 – 12.10
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.10 – 12.25
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.25 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Занятие	16.00 – 16.25
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	16.25 – 17.10
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.10 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы подготовительного возраста «Гномики» (6-7 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.45 – 09.00
Занятие	09.00 – 09.30
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.30 – 09.40
Занятие	09.40 – 10.10
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	10.10 – 10.25
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.25 – 10.35
Занятие	10.35 – 11.05
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	11.05 – 12.15
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.15 – 12.30
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.30 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.20
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.20 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	16.00 – 17.05
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.05 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы подготовительного возраста «Совушки» (6-7 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (холодный период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей)*	07.00 – 08.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)	08.20 – 08.30
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.30 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.45 – 09.00
Занятие	09.00 – 09.30
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми)	09.30 – 09.40
Занятие	09.40 – 10.10
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей)	10.10 – 10.25
Второй завтрак (подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.25 – 10.35
Занятие	10.35 – 11.05
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, наблюдение за явлениями природы и т.д.) <i>Занятие по физической культуре на прогулке (1 раз в неделю)</i>	11.05 – 12.15
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.15 – 12.30
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.30 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.20
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.20 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы, индивидуальная работа, совместная деятельность взрослых и детей в досуговой форме)	16.00 – 17.05
Прогулка (подготовка к прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков, взаимодействие с родителями (законными представителями), наблюдение за явлениями природы и т.д.)	17.05 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

*Режим дня и организации образовательного процесса групп оздоровительной направленности (теплый период)*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа (2-3 года) «Бусинки»</i>	<i>Группа (3-4 года) «Солнышко»</i>	<i>Группа (4-5 лет) «Почемучки»</i>	<i>Группа (5-6 лет) «Радуга»</i>	<i>Группа (6-7 лет) «Гномики»</i>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.15	07.00 – 08.10	07.00 – 08.15	07.00 – 08.05	07.00 – 08.10
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.15 – 08.25	08.10 – 08.20	08.15 – 08.25	08.05 – 08.15	08.10 – 08.20
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)*	–	–	–	08.15 – 8.30	08.20 – 08.35
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.25 – 08.40	08.20 – 08.30	08.25 – 08.35	08.30 – 08.40	08.35 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.40 – 09.00	08.30 – 08.50	08.35 – 08.50	08.40 – 09.00	08.45 – 09.00
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	09.00 – 09.10	08.50 – 09.00	08.50 – 09.00	–	–
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.10 – 09.30	09.00 – 09.25	09.00 – 09.20	09.00 – 09.15	09.00 – 09.15
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаляющие мероприятия и т.п.)	09.30 – 10.05	09.25 – 10.10	09.20 – 10.15	09.15 – 10.20	09.15 – 10.25
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.05 – 10.20	10.10 – 10.25	10.15 – 10.30	10.20 – 10.30	10.25 – 10.35

Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.20 – 10.40	10.25 – 10.45	10.30 – 10.50	10.30 – 10.50	10.35 – 10.55
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.40 – 11.40	10.45 – 11.55	10.50 – 12.00	10.50 – 12.05	10.55 – 12.10
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.40 – 12.00	11.55 – 12.15	12.00 – 12.20	12.05 – 12.25	12.10 – 12.30
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.00 – 12.30	12.15 – 12.45	12.20 – 12.40	12.25 – 12.45	12.30 – 12.50
Дневной сон	12.30 – 15.30	12.45 – 15.15	12.40 – 15.10	12.45 – 15.15	12.50 – 15.20
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.30 – 15.45	15.15 – 15.30	15.10 – 15.35	15.15 – 15.40	15.20 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.45 – 16.05	15.30 – 15.50	15.35 – 15.55	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	16.05 – 16.35	15.50 – 16.30	15.55 – 16.25	16.00 – 16.35	16.00 – 16.40
Прогулка (гигиенически процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.35 – 19.00	16.30 – 19.00	16.25 – 19.00	16.35 – 19.00	16.40 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы раннего возраста «Бусинки» (2-3 года) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (теплый период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.15
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.15 – 08.25
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.25 – 08.40
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.40 – 09.00
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	09.00 – 09.10
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.10 – 09.30
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	09.30 – 10.05
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.05 – 10.20
Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.20 – 10.40
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.40 – 12.00
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.30
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.30 – 15.45
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.45 – 16.05
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	16.05 – 16.35
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.35 – 19.00

\* осуществляется при благоприятных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 07.00

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы младшего возраста «Солнышко» (3-4 года) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (теплый период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.10
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.10 – 08.20
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.20 – 08.30
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.30 – 08.50
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.50 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.00 – 09.25
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	09.25 – 10.10
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.10 – 10.25
Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.25 – 10.45
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.45 – 11.55
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	11.55 – 12.15
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.15 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.30
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.30 – 15.50
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	15.50 – 16.30
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.30 – 19.00

\* осуществляется при благоприятных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы среднего возраста «Почемучки» (4-5 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (теплый период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.15
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.15 – 08.25
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.25 – 08.35
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.35 – 08.50
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)	08.50 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.00 – 09.20
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	09.20 – 10.15
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.15 – 10.30
Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.30 – 10.50
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.50 – 12.00
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.00 – 12.20
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.20 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.10 – 15.35
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.35 – 15.55
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	15.55 – 16.25
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.25 – 19.00

\* осуществляется при благоприятных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы старшего возраста «Радуга» (5-6 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (теплый период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.05
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.05 – 08.15
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)*	08.15 – 8.30
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.30 – 08.40
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.40 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.00 – 09.15
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	09.15 – 10.20
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.20 – 10.30
Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.30 – 10.50
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.50 – 12.05
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.05 – 12.25
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.25 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.15 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	16.00 – 16.35
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.35 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим дня и организации образовательного процесса  
группы подготовительного возраста «Гномики» (6-7 лет) полного дня (12 часов)  
оздоровительной направленности (теплый период)**

<b>Вид и содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей на улице (взаимодействие с родителями (законными представителями), обсуждение текущих вопросов воспитания детей, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей)*	07.00 – 08.10
Утренняя зарядка (формирование правильной осанки, координации движений, развитие моторных навыков и т.д.)*	08.10 – 08.20
Утренний круг (формирование навыков коммуникации, решение задач социально-эмоционального развития детей)*	08.20 – 08.35
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	08.35 – 08.45
Завтрак (гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	08.45 – 09.00
Свободные игры (самостоятельная деятельность детей)	09.00 – 09.15
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	09.15 – 10.25
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	10.25 – 10.35
Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	10.35 – 10.55
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, закаливающие мероприятия и т.п.)	10.55 – 12.10
Возвращение с прогулки (переодевание, уход за одеждой и обувью, причесывание, гигиенические процедуры)	12.10 – 12.30
Обед (подготовка к обеду, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов, подготовка ко сну)	12.30 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.20
Подъем (бодрящая зарядка, босохождение, гигиенические процедуры, одевание и т.д.)	15.20 – 15.40
Полдник (подготовка к полднику, формирование культурно-гигиенических навыков, сервировка столов)	15.40 – 16.00
Свободные игры (самостоятельная деятельности детей, совместная деятельность взрослых и детей по чтению художественной литературы)	16.00 – 16.40
Прогулка (гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, инструктаж по безопасности жизнедеятельности, совместная организованная деятельность взрослого с детьми, самостоятельная, игровая деятельность детей, взаимодействие с родителями (законными представителями) и т.п.)	16.40 – 19.00

\* осуществляется при благополучных погодных условиях на улице, в том числе в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID – 19)

**Рекомендуется дома:**

- ✓ ужин: 19.00 – 19.30
- ✓ спокойные игры: 19.30 – 20.00
- ✓ гигиенические процедуры, ночной сон: 20.00 – 06.30

**Режим двигательной активности групп оздоровительной направленности (режим работы групп 12 часов)  
по адресу Новгородская улица, дом 21, литера А**

Форма работы	Временной отрезок (в минутах)																													
	Понедельник					Вторник					Среда					Четверг					Пятница					Всего				
	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки	Бусинки	Солнышко	Почемучки	Радуга	Гномки
<i>Организационные формы двигательной деятельности</i>																														
Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50	50
Физкультурные занятия	10					15	20	25	30	10						15	20	25	30	10	15	20	25	30	10	30	45	60	75	90
Музыкальные занятия		15	20	25	30	10					15	20	25	30	10											20	30	40	50	60
Физкультурные минутки	5	6	7	8	10	5	6	7	8	10	5	6	7	8	10	5	6	7	8	10	5	6	7	8	10	25	30	35	40	50
Подвижные игры на прогулках	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30	до 50	до 75	до 100	до 125	до 150
Бодрящая зарядка после сна/закаливающие процедуры	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	75	75	75	75	75
Труд в природе	10	10	10	15	15	10	10	10	15	15	10	10	10	15	15	10	10	10	15	15	10	10	10	15	15	50	50	50	75	75
	1 час	1 час 11	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час	1 час 11	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час	1 час 11	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час	1 час 11	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час	1 час 11	1 час 22	1 час 38	1 час 50	5 часов	5 часов 55	6 часов 50	8 часов 10	9 часов 10
<i>Организованные формы двигательной деятельности/Дополнительные мероприятия</i>																														
Музыкальный досуг		15	20	1 раз в месяц											30						25						15	20	25	30

<i>Спортивный досуг</i>		15	20	<i>1 раз в месяц</i>										30						25						15	20	25	30		
<i>Спортивный праздник</i>	<i>2 раза в год</i>																														
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>																															
<i>Общественно-полезный труд</i>	5	10	15	20	20	5	10	15	20	20	5	10	15	20	20	5	10	15	20	20	5	10	15	20	20						
<i>Свободная игровая деятельность</i>	90	80	60	50	45	90	80	60	50	45	90	80	60	50	45	90	80	60	50	45	90	80	60	50	45						

**Режим двигательной активности групп оздоровительной направленности (режим работы групп 12 часов)  
по адресу Синопская набережная, дом 30, литера X**

Форма работы	Временной отрезок (в минутах)																	
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Всего		
	Карамельки	Пчелки	Совушки	Карамельки	Пчелки	Совушки	Карамельки	Пчелки	Совушки	Карамельки	Пчелки	Совушки	Карамельки	Пчелки	Совушки	Карамельки	Пчелки	Совушки
<i>Организационные формы двигательной деятельности</i>																		
Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50
Физкультурные занятия	20	25	30				20	25	30				20	25	30	60	75	90
Музыкальные занятия				20	25	30				20	25	30				40	50	60
Физкультурные минутки	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10	35	40	50
Подвижные игры на прогулках	до 20	до 25	до 30	до 20	до 25	до 30	до 20	до 25	до 30	до 20	до 25	до 30	до 20	до 25	до 30	до 100	до 125	до 150
Бодрящая зарядка после сна/закаливающие процедуры	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	75	75	75
Труд в природе	10	15	15	10	15	15	10	15	15	10	15	15	10	15	15	50	75	75
	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час 22	1 час 38	1 час 50	1 час 22	1 час 38	1 час 50	6 часов 50	8 часов 10	9 часов 10
<i>Организованные формы двигательной деятельности/Дополнительные мероприятия</i>																		
Музыкальный досуг	20	25	1 раз в месяц						30							20	25	30
Спортивный досуг				20	25	1 раз в месяц						30				20	25	30
Спортивный праздник	2 раза в год																	

<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>																		
<i>Общественно-полезный труд</i>	15	20	20	15	20	20	15	20	20	15	20	20	15	20	20			
<i>Свободная игровая деятельность</i>	60	50	45	60	50	45	60	50	45	60	50	45	60	50	45			

### ***Гибкий режим групп оздоровительной направленности***

*Гибкий режим* – это система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию, учитывающая все возможные нестандартные ситуации (плохую погоду, отсутствие персонала, желание родителей (законных представителей) приводить и забирать ребенка в удобное для них время, карантины, адаптационный период, каникулы).

<b><i>Виды гибкого режима</i></b>	<b><i>Рекомендации</i></b>	<b><i>Примечание</i></b>
<i>Адаптационный режим</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием вновь поступающих детей проводится по графику, согласованному с родителями (законными представителями), и устанавливается индивидуальный режим для каждого ребенка (1-2 раза в неделю).</li> <li>2. Первое время по желанию родителей (законных представителей) дети могут находиться в учреждении неполный день, а всего несколько часов.</li> <li>3. Первое время не проводится утренняя зарядка и занятия, а организуются индивидуальные контакты педагогов и специалистов с детьми на основе неформального общения.</li> <li>4. Желательно демонстрировать вновь прибывшим детям достоинства их «нового мира» (экскурсии по учреждению, контакты с другими детьми и взрослыми, ребенок должен ощущать себя в центре внимания)</li> </ol>	Работа с детьми организуется согласно основному режиму с учетом рекомендаций.
<i>На случай плохой погоды</i>	Работа с детьми организуется согласно основному режиму с учетом рекомендаций.	
<i>В дни карантинов, на периоды повышенной заболеваемости</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уменьшение количества занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками и эмоциональной насыщенностью.</li> <li>2. Увеличение прогулки и длительности сна.</li> <li>3. Резкое ограничение свободного передвижения по учреждению, минимум контактов</li> </ol>	Режимы составляются по мере необходимости
<i>В дни каникул</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определяется на основании изучения утомляемости детей (3-5 дней).</li> <li>2. Отменяются занятия и эмоциональная жизнь детей по специально организованным сценариям с ежедневным сюрпризом. Обязательно дни здоровья.</li> </ol>	Режимы составляются на время каникул

### **Щадящий режим групп оздоровительной направленности**

Щадящий режим назначается детям с 3 и 4 группами здоровья, детям, перенесшим заболевание для снижения физической и интеллектуальной нагрузки. Щадящий режим для детей с 3 и 4 группами здоровья назначается врачом-педиатром, осуществляющим свою профессиональную деятельность в ГБДОУ детском саду № 144 Центрального района СПб по договору с Санкт-Петербургским ГБУЗ «Городская поликлиника № 44» (далее – врачом педиатром дошкольного образовательного учреждения). Щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендации участкового педиатра или врача-педиатра дошкольного образовательного учреждения на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания. Щадящий режим выполняется работниками ГБДОУ детского сада № 144 Центрального района СПб, работающими с ребенком.

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Ограничения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	<i>Приход в детский сад</i>	По возможности 8.00 – 8.30 (удлинённый сон)	Родители (законные представители)
2.	<i>Утренняя зарядка</i>	Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатель
3.	<i>Гигиенические процедуры (умывание)</i>	Температура воду 16-20 градусов, тщательные вытирания рук, лица	Воспитатель Помощник воспитателя
4.	<i>Гигиенические процедуры (полоскание полости рта)</i>	Температура воды 20-22 градуса, наливается перед полосканием	Помощник воспитателя
5.	<i>Питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)</i>	Первыми садятся за стол. Докармливание	Воспитатель Помощник воспитателя
6.	<i>Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю). Выход на прогулку</i>	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель Помощник воспитателя

7.	<i>Прогулка</i>	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
8.	<i>Возвращение с прогулки</i>	Возвращаются первыми под присмотром взрослого. Снимается влажная майка, заменяется сухой	Помощник воспитателя
9.	<i>Физическое развитие</i>	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатель
10.	<i>Музыкальная деятельность</i>	Снижение нагрузки по танцевальным движениям и на голосовые связки	Воспитатель Музыкальный руководитель
11.	<i>Занятие, требующее статического или интеллектуального напряжения</i>	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель Специалисты
12.	<i>Дневной сон</i>	Укладывание первыми, подъем по мере пробуждения	Воспитатель
13.	<i>Закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой)</i>	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатель
14.	<i>Совместная деятельность с воспитателем</i>	Учет настроения ребенка, желания	Воспитатель
15.	<i>Самостоятельная деятельность</i>	Предлагать места, отдаленные от окон и дверей	Воспитатель
16.	<i>Уход домой</i>	По возможности до 18.00	Родители (законные представители)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД**

**30.08.24** 16:37  
(MSK)

Сертификат 3E1246E0441883C2B3AD993B130E7198

**№ 144 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**

Тимофеева Анна Сергеевна, Заведующий