

Режимы дня
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 49 Кировского района Санкт-Петербурга на 2025-2026 год

№ группы	Режимы дня
2	Режим дня детей старшей группы (с 5 до 6 лет) (в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)
	Режим дня детей старшей группы (с 5 до 6 лет) (холодный период года с 1 сентября по 31 мая)
	Режим дня детей старшей группы (с 5 до 6 лет) (теплый период года с 1 июня по 31 августа)
	Режим дня детей старшей группы (с 5 до 6 лет) (при ненастной погоде - дождь, сильный ветер, мороз)
	Режим дня детей старшей группы (с 5 до 6 лет) (при карантине)
	Щадящий режим детей старшей группы (с 5 до 6 лет)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ /

**Режим двигательной активности детей
старшей группы № 2**

на 2025-2026 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на улице)	25		25		25
3.	Занятие по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)		25		25	
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	30	30	30	30	30
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	10	10	10	10	10
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)					45
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	-	-	60	-	-
	Итого:	224	224	284	224	269

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей.	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.35	35 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.35 - 8.45	10 мин
Завтрак.	8.45 - 9.00	15 мин
Наблюдение и обследование развития детей специалистами, адаптационные игры.	9.00 - 9.45	55 мин
Второй завтрак	9.45 - 9.55	10 мин
Самостоятельная деятельность детей.	9.55 - 10.30	35 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 - 12.10	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду.	12.10 - 12.35	25 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	2ч 00 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.00 - 15.15	15 мин
Совместная игровая деятельность. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к полднику.	15.15 - 15.35	20 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей по интересам	15.50 - 16.20	30 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.20 - 18.20	2ч 00 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.20 - 19.00	40 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ /

Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(холодный период года с 1 сентября по 31 мая)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, водные процедуры, индивидуальная работа	7.00 - 8.25	1ч. 25 мин
Утренняя гимнастика.	8.25 - 8.35	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 8.55	20 мин
Подготовка к занятиям:	8.55 - 9.00	5 мин
1 занятие	9.00 - 9.25	25 мин
2 занятие	9.35 - 10.00	25 мин
3 занятие	10.10 - 10.35	25 мин
Второй завтрак	10.40 - 10.50	10 мин
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 - 12.25	1ч 30 мин
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.25 - 12.35	10 мин
Подготовка к обеду. Обед	12.35 - 13.05	30 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05 - 15.15	2ч 10 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.15 - 15.40	25 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.40 - 15.55	15 мин
Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми. Труд	15.55 - 16.25	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.25 - 18.20	1ч 55 мин
Возвращение с прогулки, индивидуальная работа, Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.20 - 18.45	25 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(теплый период года с 1 июня по 31 августа)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность. Утренняя гимнастика (на улице)	7.00 - 8.30	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, умывание.	8.30 - 8.45	15 мин
Завтрак.	8.45 - 9.00	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	9.00 - 9.40	40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка ко второму	9.40 - 10.00	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 - 12.10	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей.	12.10 - 12.35	25 мин
Подготовка к обеду. Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	2 ч 00 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.00 - 15.15	15 мин
Совместная игровая деятельность.	15.15 - 15.35	20 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	15.50 - 19.00	3 ч 10 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(при ненастной погоде - дождь, сильный ветер, мороз)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей.	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.35	35 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.35 - 8.45	10 мин
Завтрак.	8.45 - 9.00	15 мин
Занятия:		60 мин
1 занятие	9.00 - 9.25	25 мин
2 занятие	9.35 - 10.00	25 мин
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10 мин
Совместная игровая деятельность. Индивидуальная работа.	10.10 - 10.30	20мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам. Подготовка к обеду.	10.30 - 12.35	2 ч 05 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	2 ч 00 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.00 - 15.15	15 мин
Занятие	15.15 - 15.35	20 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам. Уход детей домой	15.50 - 19.00	3 ч 10мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(при ненастной погоде - дождь, сильный ветер, мороз)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей.	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.35	35 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.35 - 8.45	10 мин
Завтрак.	8.45 - 9.00	15 мин
Занятия:		60 мин
1 занятие	9.00 - 9.25	25 мин
2 занятие	9.35 - 10.00	25 мин
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10 мин
Совместная игровая деятельность. Индивидуальная работа.	10.10 - 10.30	20мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам. Подготовка к обеду.	10.30 - 12.35	2 ч 05 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	2 ч 00 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.00 - 15.15	15 мин
Занятие	15.15 - 15.35	20 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры-забавы, деятельность детей по интересам. Уход детей домой	15.50 - 19.00	3 ч 10мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим дня
детей старшей группы № 2 (с 5 до 6 лет)
(при карантине)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей.	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.35	35 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.35 - 8.45	10 мин
Завтрак.	8.45 - 9.00	15 мин
Занятия: (проводятся в групповой комнате)		50 мин
1 занятие	9.00 - 9.25	25 мин
2 занятие	9.35 - 10.00	25 мин
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10 мин
Совместная игровая деятельность. Индивидуальная	10.10 - 10.30	20мин
Подготовка к прогулке, прогулка (Организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	10.30 - 12.10	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду.	12.10 - 12.35	25 мин
Обед	12.35 -13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	2 ч 00 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.00 - 15.15	15 мин
Занятие	15.15 - 15.40	25 мин
Полдник	15.40 - 15.55	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. (Организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	15.55- 18.20	2 ч 25 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.20 - 19.00	40 мин

Режимы дня
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 49 Кировского района Санкт-Петербурга на 2025-2026 год

№ группы	Режимы дня
3	Режим дня детей группы раннего возраста (с 1 до 1,6 года) (в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)
	Режим дня детей группы раннего возраста (с 1 до 1,6 года) (холодный период года с 1 сентября по 31 мая)
	Режим дня детей группы раннего возраста (с 1 до 1,6 года) (теплый период года с 1 июня по 31 августа)
	Щадящий режим детей группы раннего возраста (с 1 до 1,6 года)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим двигательной активности детей группы раннего возраста № 3 (с 1 до 1,6 года)
на 2025 – 2026 учебный год**

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
	І половина дня					
1.	Утренняя гимнастика	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	-	-	-	-
3.	Занятия по физическому развитию (2 раза в неделю)	8-10		8-10		
4.	Занятия по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)		8-10		8-10	
5.	Физкультминутка	-	-	-	-	-
6	Подвижные игры в помещении	5	5	5	5	15
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	-	-	-	-	-
8.	Самостоятельные игры в помещении и в движении и в режиме дня	40	40	40	40	40
	ІІ половина дня					
9.	Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	5	5	5	5	5
10.	Физкультурный досуг	-	-	-	-	-
11.	Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельные игры в помещении и в режиме дня	30	30	30	30	30
13	Подвижные игры на вечерней прогулке	-	-	-	-	-
14.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	95	95	95	95	95

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ /

**Режим дня
детей группы раннего возраста № 3 (с 1 до 1,6 года)
(в адаптационный период
с 1 сентября по 30 сентября)**

Режимные моменты	Время	Длительность
Приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45 — 8:20	35 мин
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 — 8:30	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 — 9:00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9:00 — 9:40	40 мин
Второй завтрак	9:40 — 10:00	20 мин
Подготовка ко сну, первый сон	10:00 — 12:00	2 часа
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00 — 12:30	30 мин
Подготовка к обеду, обед	12:30 — 13:00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13:00 — 14:30	1 час 30 мин
Подготовка ко сну, второй сон	14:30 — 16:00	1 час 30 мин
Постепенный подъем, оздоровительные и	16:00 — 16:30	30 мин
Полдник	16:30 — 17:00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17:00 — 18:00	1 час
Уход детей домой	до 19:00	

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей группы раннего возраста № 3 (с 1 до 1,6 года)
(холодный период года
с 1 сентября по 31 мая)

Режимные моменты	Время	Длительность
Приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45 — 8:20	35 мин
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 — 8:30	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 — 9:00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9:00 — 9:40	40 мин
Второй завтрак	9:40 — 10:00	20 мин
Подготовка ко сну, первый сон	10:00 — 12:00	2 часа
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00 — 12:30	30 мин
Подготовка к обеду, обед	12:30 — 13:00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13:00 — 14:30	1 час 30 мин
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:00 — 13:10 13:20 — 13:30	10 мин
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:50 — 14:00 14:10 — 14:20	10 мин
Подготовка ко сну, второй сон	14:30 — 16:00	1 час 30 мин
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	16:00 — 16:30	30 мин
Полдник	16:30 — 17:00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	17:00 — 18:00	1 час
Уход детей домой	До 19:00	

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей группы раннего возраста № 3 (с 1 до 1,6 года)
(теплый период года с 1 июня по 31 августа)

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7:00 — 8:30	1 час 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 — 9:00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00 — 10:00	1 час
Второй завтрак	10:00 — 10:15	15 мин
Подготовка ко сну, первый сон , постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	10:00 — 12:30	2 часа 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12:30 — 13:00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13:00 — 14:30	1 час 30 мин
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:20 — 13:30 13:30 — 13:40	
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:50 — 14:00 14:00 — 14:10	
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14:30 — 15:00	30 мин
Подготовка ко сну, сон	15:00 — 16:30	1 час 30 мин
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	16:30 — 17:00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	17:00 — 18:00	1 час
Уход детей домой	До 19:00	

Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ /

**Щадящий режим
детей раннего возраста № 3 (с 1 до 1,6 года)**

Вид деятельности в режиме	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	По возможности с 07.45 до 08.30	Родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание,	Температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
- полоскание полости рта после еды,	Температура воды 20-22°C, наливается перед полосканием	
- воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
Питание: Завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Отмена и снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
Образовательная деятельность, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребёнка и его желание	Все педагогические работники
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Режимы дня
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 49 Кировского района Санкт-Петербурга на 2025-2026 год

№ группы	Режимы дня
4	Режим дня детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) (в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)
	Режим дня детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) (холодный период года с 1 сентября по 31 мая)
	Режим дня детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) (теплый период года с 1 июня по 31 августа)
	Режим дня детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) (при ненастной погоде - дождь, сильный ветер, мороз)
	Режим дня детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет) (при карантине)
	Щадящий режим детей подготовительной группы (с 6 до 7 лет)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ /

**Режим двигательной активности детей
подготовительной группы № 4**

на 2025-2026 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на улице)	30		30		30
3.	Занятие по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)		30		30	
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	30	30	30	30	30
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрая гимнастика	10	10	10	10	10
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)					45
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	-	-	60	-	-
	Итого:	229	229	289	229	274

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Режим дня
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)**

(в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика	8.00 - 8.30	30 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.30 - 8.45	15 мин
Завтрак	8.45 - 9.00	15 мин
Наблюдение и обследование развития детей специалистами, адаптационные	9.00 - 9.50	50 мин
Второй завтрак	9.50 - 10.00	10 мин
Самостоятельная деятельность детей.	10.00 - 10.40	40 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.40 - 12.15	1ч 35 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду.	12.15 - 12.35	20 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.20	2ч 20 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.20 - 15.35	15 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Совместная игровая деятельность. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.	15.50 - 16.20	30 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.20 - 18.20	2ч 00 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.20 - 19.00	40 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

Режим дня
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)
(холодный период года с 1 сентября по 31 мая)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, игры, индивидуальная работа	7.00 - 8.30	1ч 30 мин
Утренняя гимнастика	8.30 - 8.40	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 8.55	15 мин
Подготовка к занятиям	8.55 - 9.00	5 мин
1 занятие	9.00 - 9.30	30мин
2 занятие	9.40 - 10.10	30 мин
3 занятие	10.20 - 10.50	30 мин
Второй завтрак	10.55 - 11.00	5 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка	11.00 - 12.40	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки.	12.40 - 12.50	10 мин
Подготовка к обеду. Обед	12.50 - 13.10	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10 - 15.05	1 ч 55 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры. Бодрящая гимнастика.	15.05 - 15.40	35 мин
Подготовка к полднику. Полдник	15.40 - 15.55	15 мин
Игры, труд, наблюдения, чтение художественной литературы	15.55 - 16.30	35 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.30 - 18.30	2 ч 00 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей.	18.30 - 18.45	15 мин
Уход детей домой.	18.45 - 19.00	15 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)
(теплый период года с 1 июня по 31 августа)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей. Утренняя гимнастика (на улице)	7.00 - 8.30	1ч 30 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, умывание.	8.30 - 8.45	15 мин
Завтрак	8.45 - 9.00	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	9.00 - 10.00	1ч 00 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00 - 10.20	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 - 12.15	1ч 55 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду.	12.15 - 12.35	20 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.20	2ч 20 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.20 - 15.35	15 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	15.50 - 19.00	3ч 10 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)
(при неблагоприятной погоде – дождь, сильный ветер, мороз)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика	8.00 - 8.30	30 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.30 - 8.45	15 мин
Завтрак	8.45 - 9.00	15 мин
Занятия:		1ч 50 мин
1 занятие	9.00 - 9.30	30мин
2 занятие	9.40 - 10.10	30 мин
3 занятие	10.20 - 10.50	30 мин
Второй завтрак	10.10 - 10.20	10 мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам. Подготовка к обеду.	10.50 - 12.35	1ч 35 мин
Оздоровительная работа обучающихся	8.55 - 12.15	3 ч 20 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.20	2ч 20 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.20 - 15.35	15 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры-забавы, деятельность детей по интересам. Уход детей домой.	15.50 - 19.00	3ч 10 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

Режим дня
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)
(при карантине)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Прием, осмотр детей	7.00 - 8.00	60 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа. Утренняя гимнастика	8.00 - 8.30	30 мин
Подготовка к завтраку, умывание.	8.30 - 8.45	15 мин
Завтрак	8.45 - 9.00	15 мин
Занятия: (проводится в групповой комнате)		1ч 50 мин
1 занятие	9.00 - 9.30	30 мин
2 занятие	9.40 - 10.10	30 мин
3 занятие	10.20 - 10.50	30 мин
Второй завтрак	10.10 - 10.20	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	10.50 - 12.15	1ч 15 мин
Оздоровительная работа обучающихся	8.55 - 12.15	3 ч 20 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к обеду.	12.15 - 12.35	20 мин
Обед	12.35 - 13.00	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.20	2ч 20 мин
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	15.20 - 15.35	15 мин
Полдник	15.35 - 15.50	15 мин
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа.	15.50 - 16.20	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)	16.20 - 18.30	2ч 10 мин
Возвращение с прогулки. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.30 - 19.00	30 мин

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета ГБДОУ № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Кировского района Санкт-Петербурга
Н.В. Григорьева _____
Приказ № 52-ОД от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ / _____

**Щадящий режим
детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 7 лет)**

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	по возможности с 08.00 до 08.30	Родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: -умывание,	Температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
-полоскание полости рта после еды,	Температура воды 20-22°C, наливается перед полосканием	
-воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
Питание: Завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель,
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого) Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Отмена и снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Воспитатель
Непрерывная образовательная деятельность, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

