

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 45
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026г № 1

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим ГБДОУ детского сада
№ 45 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Л. О. Красовская
Приказ от 31.08.2026г № 54

Примерный режим дня в дошкольных группах

Режим дня в детском саду (ФОП ДО) - предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников.

Цель режима дня в детском саду по Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО) — сбалансированное сочетание образовательной, двигательной, игровой деятельности и отдыха, направленное на гармоничное развитие ребёнка, укрепление его здоровья и подготовку к дальнейшему обучению

Режим дня составлен в соответствии с расчетом 12-часового пребывания ребенка в детском саду и скорректирован с учетом работы данного учреждения и на основании:

- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283–26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Содержание	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА			
Прием детей (осмотр, измерение температуры). Утренний круг. Совместная деятельность, индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность детей. Утренняя гимнастика.	7 . 0 0	7 . 0 0	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, КГН. Дежурство. <i>1-й завтрак</i>	8.30 – 9.00	0 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятие 1 Занятия со специалистами	00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30

Динамическая пауза		9. 25 – 9.35	9.30 – 9.40
Занятие 2	30 – 9.50		9.40 – 10.10
Совместная деятельность детей и взрослых.	9.50 – 10.30	10.00 – 10.30	10.10 – 10.25
КГН. Подготовка к завтраку Второй завтрак	0–10.25	– 10.35	– 10.25
Занятие 3	-		10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей.	– 12.10	– 12.10	11.00 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	1 2
Обед	12.25 – 12.45	5 – 12.55	–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15	5 – 15.25	– 15.25
Подъём , бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия. Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры.	15.15 – 15.30	5–15.30	5–15.40
Полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	0 – 16.05
Занятие 3 Дополнительные образовательные услуги, коррекционная деятельность, досуговая деятельность;	1	15.50–16.30	5–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. Уход домой	0 –18.30	16.30 –18.00	0 – 18.30
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.	0 – 19.00	18.00 – 19.00	0 – 19.00
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА			
Приход детей в детский сад), свободная игра, самостоятельная деятельность детей, утренняя разминка.	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак Самостоятельная деятельность	–9.00	–9.00	–9.00
Занятия (чтение, музыка, физическая культура). Занятия со специалистами. Самостоятельная деятельность	09.00–10.00	09.00–09.55	09.00–10.35
Второй завтрак.	10.00 – 10.10	10.20 – 10.30	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Занятия (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны), самостоятельная деятельность	10.10 – 12.00	10.30 – 12.15	11.00 – 12.15
Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30	12.15 – 12.40	12.15 – 12.40
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон	12.30 – 15.10	12.50 – 15	12.50 – 15.10
Подъём, гимнастика после дневного сна,	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30

закаливающие мероприятия			
<i>Полдник</i>	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Досуг музыкальный, коррекционная деятельность, самостоятельные игры детей в группе.	15.50 – 17.00	15.50 – 16.50	15.50 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка II	17.00 – 18.30	16.50 – 18.30	16.20 – 18.30
Возвращение с прогулки, свободные игры, индивидуальная работа. Уход домой.	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00