

СОГЛАСОВАНО  
Врач -педиатр ГБДОУ  
Стрелкова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ  
Ж.Н. Бакаева

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**для детей группы «Родничок»**  
**(холодный период года)**  
**2025/26 уч. год**

| ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 – 8.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Прием детей, взаимодействие с родителями, свободные игры, самостоятельная деятельность детей** (30 мин)                                                   |
| 8.20 – 8.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Утренняя гимнастика                                                                                                                                       |
| 8.30 – 8.55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                            |
| 8.55 – 9.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Игры, самостоятельная деятельность детей**                                                                                                                |
| 9.05 – 10.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Занятия* ** (2 вида деятельности по 20 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)                                                       |
| 10.10 – 10.45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подготовка ко 2 завтраку, завтрак.                                                                                                                        |
| 10.45 – 11.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Самостоятельная деятельность воспитанников (15 мин)                                                                                                       |
| 11.00 – 12.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подготовка к прогулке. Прогулка* (игры, наблюдения, подвижные игры, труд, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1 ч) |
| 12.00 – 12.25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей                                                                       |
| 12.25 – 13.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну                                                                                                               |
| 13.00 – 15.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дневной сон                                                                                                                                               |
| ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| 15.00 – 15.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подъем детей, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность детей                                                                                    |
| 15.30 – 15.55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подготовка к полднику. Полдник                                                                                                                            |
| 15.55 – 16.40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Игры, самостоятельная и организованная (труд, индивидуальная работа) деятельность детей.                                                                  |
| 16.40 -19.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | *Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников-1, 5ч., двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой       |
| <b>Примечание:</b> *СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий<br>** СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.<br>***СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21<br>**** СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 п 12.5. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. |                                                                                                                                                           |

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Бакаева  
Жамал Николаевна, Заведующий

01.09.25 14:59 (MSK)

Сертификат 7FBA79828FBBC372BB14F3FA6D88B313