

Утверждаю
И.о.заведующего
ГБДОУ детский сад «Кудесница»
Петроградского района СПб
Е.С. Аболишина

РЕЖИМ ДНЯ
круглосуточный
сентябрь – май
подготовительной группы «Подсолнушки»
на 2025-2026 учебный год

Мероприятия	Временной отрезок	
Подъем детей, приём детей. Гигиенические процедуры	7.30-7.45	
Утренняя гимнастика. Оздоровительные процедуры	7.45-8.00	
Консультации для родителей (понедельник, четверг)/ Самостоятельная игровая деятельность детей	8.00-8.30	
Завтрак	8.30-8.50	
Утренний круг	8.50-9.00	
Занятия со специалистами (МУЗО/ФИЗО)	9.00- 10.45	По графику специалистов
Занятия воспитателя с детьми		По графику воспитателей
Занятия с учителем-дефектологом		
Самостоятельная игровая деятельность детей	В перерывах между занятиями	
2-й завтрак	10.45-11.00	
Подготовка к прогулке/Прогулка	11.00-12.20	
Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия учителя-дефектолога	с 11.00	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.20-12.30	
Обед	12.30-12.45	
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.45-15.15	
Постепенный подъем детей	15.15-15.25	
Гимнастика, оздоровительные процедуры	15.25-15.35	
Совместная деятельность с детьми	15.35-15.45	
Полдник	15.45-16.00	
Занятия воспитателя с детьми	16.00-16.30	
Дидактические / сюжетно-ролевые игры по плану воспитателя	16.30-17.00	
Совместная деятельность педагога-психолога с детьми	По графику специалиста	
Подготовка к прогулке/ Прогулка	17.00-18.40	
Возвращение с прогулки	18.40	
Индивидуальная работа с детьми по плану воспитателя/ Самостоятельная игровая деятельность детей	18.40-19.00	
Ужин	19:00-19:15	
Индивидуальная работа с детьми по плану воспитателя / Спокойные оздоровительные игры и упражнения с детьми	19:15-19:30	
Совместная игровая деятельность на совершенствование культурно-гигиенических навыков	19.30-19.40	
2-й ужин	19.40-19.50	
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну	19.50- 20.00	
Ночной сон	20.00-7.30	

Утверждаю
И.о.заведующего
ГБДОУ детский сад «Кудесница»
Петроградского района СПб
_____ Е.С. Аболишина

РЕЖИМ ДНЯ
круглосуточный:
сентябрь – май (ненастная погода, праздники)
подготовительной группы «Подсолнушки»
на 2025-2026 учебный год

Мероприятия	Временной отрезок	
Подъем\ прием детей. Гигиенические процедуры	7.30-7.40	
Утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры	7.40-8.00	
Консультация для родителей (понедельник, четверг) / Самостоятельная игровая деятельность детей	8.00-8.30	
Завтрак	8.30-8.50	
Утренний круг	8.50-9.00	
Занятия со специалистами (МУЗО/ФИЗО)	9.00-10.45	По графику специалистов
Занятия с учителем-дефектологом		По графику воспитателей
Занятия воспитателя с детьми		
Самостоятельная игровая деятельность детей	В перерывах между занятиями	
2-й завтрак	10.45 -11.00	
Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальные занятия воспитателя с детьми	11.00-11.30	
Коррекционно-развивающая деятельность воспитателя с детьми (по подгруппам)	11.30-12.00	
Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная деятельность воспитателя с детьми.	12.00-12.30	
Обед	12.30-12.45	
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.45-15.15	
Постепенный подъем детей	15.15-15.30	
Гимнастика. Оздоровительные процедуры	15.30-15.45	
Полдник	15.45-16:00	
Занятия воспитателя с детьми	16.00-16.30	
Динамическая пауза, подвижные игры для оздоровления детей	16.30-16:40	
Самостоятельная игровая деятельность детей / Индивидуальная коррекционная деятельность воспитателя с детьми	16:40-17.00	
Совместная деятельность педагога-психолога с детьми	По графику специалиста	
Подвижные игры, игровые упражнения на развитие двигательных навыков	18.00-18.30	
Коррекционно-развивающие мероприятия с детьми по плану воспитателя	18.30-18.50	
Подготовка к ужину, личная гигиена	18.50-19.00	
Ужин	19.00-19.15	
Совместная игровая деятельность на совершенствование культурно-гигиенических навыков	19.15-19.40	
2-ой ужин	19.40-19.50	
Совершенствование культурно-гигиенических навыков. Подготовка ко сну	19.50-20.00	
Ночной сон	20.00-7.30	

Утверждаю
И.о.заведующего
ГБДОУ детский сад «Кудесница»
Петроградского района СПб
_____ Е.С. Аболишина

РЕЖИМ ДНЯ
щадящий
подготовительной группы «Подсолнушки»
на 2025-2026 учебный год

Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
Поздний подъём	По возможности с 8.00 до 8.10	Удлиненный сон (воспитатель)
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	воспитатель
Питание (завтрак, обед, полдник)	Первыми садятся за стол	воспитатель, пом. воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	воспитатель, пом. воспитателя
Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение первыми под присмотром взрослого, снимается влажная майка, заменяется на сухую	пом. воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	воспитатель
Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	воспитатель
Совместная деятельность воспитателя и детей	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	специалисты ГБДОУ, воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	воспитатель
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения, желаний ребенка	воспитатель
Самостоятельная деятельность (игры, изодетельность и т.д.)	Предлагать места, удаленные от окон, дверей	воспитатель
Ночной сон	По возможности до 20.00	воспитатель

Примечание:

- 1.Щадящий режим назначается часто болеющим детям, детям перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
- 2.Щадящий режим назначается медицинским работником ГБДОУ (врач, медсестра).
- 3.Щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ГБДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
- 4.Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

Утверждаю
И.о.заведующего
ГБДОУ детский сад «Кудесница»
Петроградского района СПб
_____ Е.С. Аболишина

РЕЖИМ ДНЯ
круглосуточный:
летний период
подготовительной группы «Подсолнушки»
на 2025-2026 учебный год

Мероприятия	Временной отрезок
Подъем \ прием детей	7.30-7.45
Утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры	7.45-8.00
Самостоятельная игровая деятельность детей / Консультации для родителей	8.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Подготовка к прогулке. Прогулка	8.50-10.00
Занятия с учителем-дефектологом	По графику специалиста
Дидактическая / Сюжетно ролевая игра по плану воспитателя	10.00- 10.30
Самостоятельная игровая деятельность детей	10.30 - 10.45
2-ой завтрак	10.45-11.00
Подготовка к прогулке/Прогулка	11.00-12.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	12.20-12.30
Обед	12.30-12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъем детей. гимнастика оздоровительные процедуры	15.15-15.25
Совместная деятельность с детьми	15.25-15.45
Полдник	15.45-16.00
Самостоятельная игровая деятельность детей / Коррекционно-развивающая деятельность с детьми	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	18.20-18.30
Самостоятельная игровая деятельность детей	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.15
Спокойные оздоровительные игры и упражнения с детьми	19.15-19.30
Совместная игровая деятельность на совершенствование культурно-гигиенических навыков	19.30-19.40
2-й ужин	19.40-19.50
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну	19.50-20.00
Ночной сон	20.00-07.30