

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 103
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете
Протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 209-ОД от "29" августа 2025 г.
Заведующий ГБДОУ № 103
Я.Ю. Позднякова

**Режимы пребывания детей подготовительной группы 1 «Умнички»
ГБДОУ детского сада № 103 Фрунзенского района СПб
на 2025-2026 учебный год (режим работы 12 часов):**

1. Режим пребывания детей на холодный период (*приложение № 1*)
2. Режим пребывания детей (щадящий) (*приложение № 2*)
3. Режим пребывания детей (при карантине) (*приложение № 3*)
4. Режим пребывания детей на теплый период (*приложение № 4*)
5. Двигательный режим (*приложение №5*)

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1 «Умнички»
На холодный период 2025-2026 учебного года (режим работы 12 часов)**

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей	07.00- 08.20
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30
Гигиенические процедуры, дежурство ,подготовка к завтраку	08.30 - 08.40
Завтрак	08.40 – 08.55
Спокойные игры детей, подготовка к занятиям	08.55 - 09.00
Занятие1	09.00- 09.30
Динамическая пауза, игры	09.30- 09.40
Занятие 2	09.40- 10.10
Самостоятельная деятельность детей, наблюдения	10.10 -10.20
Занятие 3*	10.20.-10.50
Второй завтрак	10.50 -11.00
Самостоятельная деятельность детей	11.00 -11.10
Сбор на прогулку, прогулка	11.10– 12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15- 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 -12.45
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 -15.15
Постепенный подъём, водно-воздушные процедуры, бодрящая гимнастика, игры.	15.15-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 -15.45
Игры, самостоятельная деятельность, труд	15.45 - 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45 - 18.45
Возвращение с прогулки. Уход домой	18.45 - 19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1 «Умнички»
(шадающий)
на холодный период 2025-2026 учебного года (режим работы 12 часов)**

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку	8.30.-8.40
1-ый завтрак	8.40-8.55
Спокойные игры, подготовка к занятию	8.55-9.00
Занятие	9.00 – 9.30
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	9.30 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	10.10 -10.20
Занятие	10.20 – 10.50
2-ой завтрак.	10.50 – 11.00
Самостоятельная деятельность детей	11.00 -11.10
Подготовка к прогулке, прогулка.	11.10 – 12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду, обед.	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45- 15.20
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание.	15.20– 15.35
Подготовка к полднику, полдник.	15.35 – 15.45
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	15.45 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.45 – 19.00

- Освобождение от проведения закаливающих процедур, от видов совместной с педагогом деятельности с большой двигательной активностью, индивидуально по рекомендации врача.
- Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня.
- Пролонгированный сон.

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1
«Умнички» (при карантине)
на холодный период 2025-2026 учебного года (режим работы 12 часов)

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку	8.30.-8.40
1-ый завтрак	8.40-8.55
Спокойные игры, подготовка к занятию	8.55-9.00
Занятие	9.00 – 9.30
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	9.30 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	10.10 -10.20
Занятие	10.20 – 10.50
2-ой завтрак.	10.50 – 11.00
Самостоятельная деятельность детей	11.00 -.11.10
Подготовка к прогулке, прогулка.	11.10 – 12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду, обед.	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45- 15.20
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание.	15.20 – 15.35
Подготовка к полднику, полдник.	15.35 – 15.45
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	15.45 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.20 – 18.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, коммуникативная, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой.	18.30 – 19.00

- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Совместная деятельность с детьми проводится в группе;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще.

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1
«Умнички»
на теплый период 2025-2026 учебного года (режим работы 12 часов)**

на солнечную погоду		На дождливую погоду
Приём детей на улице, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребёнка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. КГН. Дежурства.	7.00 – 8.40	Приём детей в группе, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребенка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки. Дежурства.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.55	=
Совместная деятельность педагогов с детьми.	8.55 – 10.50	=
Прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения. Закаливающие процедуры. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Совместная деятельность с инструктором по физ.культуре, музыкальным руководителем (согласно расписания). Деятельность с детьми в индивидуальной форме.	11.00 – 12.15 10.50 – 11.00 2-ой завтрак	Самостоятельная детская деятельность по интересам. Совместно с воспитателем: в группе: игровая, изобразительная, коммуникативная; познавательно-исследовательская конструирование, чтение и рассказывание детям, показ кукол спектаклей и др.; индивидуальная работа по развитию движений. Деятельность в физкультурном и музыкальном залах (по расписанию)
Возвращение с прогулки, водные процедуры. Чтение и рассказывание детям.	12.15 – 12.25	
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.45	=
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.15	=
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание	15.15– 15.35	=
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 15.45	=
Деятельность в уголке природы, художественно-продуктивная деятельность	15.45- 16.45	Совместная с воспитателем деятельность.
Подготовка к прогулке, прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность:	16.45 – 19.00	Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др.

игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Уход домой.		Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Уход домой.
--	--	---

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 1
«Умнички»
двигательный 2025-2026 учебного года (режим работы 12 часов)

п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам
		Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
1.	Физкультурно-оздоровительная работа	
1.1.	Игры малой подвижности во время утреннего приёма детей	Ежедневно 9-10 мин.
1.2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
1.3.	Физкультминутки (по необходимости)	Ежедневно 2-3 мин.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 20 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	Ежедневно 5-7 мин.
1.8.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 мин.
2.	Организованная - образовательная деятельность	
2.1.	Физкультура Развитие движений	2 р. в нед. по 30 мин. 1 р. на улице 30 мин
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 30 мин.
3.	Физкультурно-массовая работа	
3.1.	Физкультурные праздники	2 р. в год 30-40 мин.
3.2.	Физкультурный досуг	2 р. в мес. до 30 мин.
3.3.	Неделя Здоровья	1 р. в полгода
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках). Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
5.	Совместная деятельность с родителями 3-4 р. в год 40-50 мин.	
Итого в день (мин.)		226 - 306

В день не менее 50% всего объёма суточной двигательной активности

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учётом состояния здоровья детей, их возрастным возможностям и сезонами года