

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 87 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТЫ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол от 22.08.2025 № 1

СОГЛАСОВАНЫ

Врач СПб ГБУЗ ГП №56 ДПО №48

_____ Т.А.Коник

УТВЕРЖДЕНЫ

заведующим ГБДОУ детский сад № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Л.С.Буклинова.
Приказ от 22.08.2025 № 18-ОД

РЕЖИМЫ

**для реализации образовательной программы дошкольного образования
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 87 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2025 год

Организация режима пребывания детей в ГБДОУ

Ранний возраст

Основой здорового образа жизни и полноценного развития ребенка в детском саду является режим.

Основные компоненты режима на учебный год скорректированы на время года:

- На холодный период с сентября по май.
- На теплый период с июня по август с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Вариативные компоненты режима:

- Адаптационный на период адаптации воспитанников к ГБДОУ (две первые недели сентября).
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА **(2й и 3й год жизни) на холодный период (сентябрь – май).**

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. *Адаптационный на две первые недели сентября (период адаптации воспитанников к ДОУ):*
 - 1.1.Прежде всего внимание уделяется проблеме и диагностике адаптации детей – результаты фиксируются в «листе здоровья». Постоянно ведется наблюдение за детьми по показателям адаптации (настроение, аппетит, характер сна, активность в игре и в речи, взаимоотношения с взрослыми и детьми).
 - 1.2.Постепенное привыкание от 2х часов в первой половине дня до полного дня.
 - 1.3.Постепенность и последовательность режимных процессов: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально с учетом вкусов и привычек ребенка.
 - 1.4.Занятия на период адаптации - совместные адаптационные и индивидуальные по поддержке самостоятельной игры ребенка.
 - 1.5.Далее выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка к этому времени, а также индивидуальные проблемные проявления, требующие педагогической поддержки. Выявление стартовых условий осуществляется в основном методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений. Сроки диагностики индивидуальны - после окончания адаптации ребенка.
2. *Щадящий по индивидуальным показаниям:*
 - 2.1.По назначению врача: после перенесенных заболеваний: мед.отвод от утренней гимнастики, от закаливающих процедур, от занятий физкультурой; снижение учебной нагрузки, снижение двигательной нагрузки (уменьшить число повторения упражнений), подъем после дневного сна в последнюю очередь;
 - 2.2.по патологиям здоровья - индивидуальный подход в режиме
3. *Последовательный и постепенный режим:*
 - 3.1.Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка;
 - 3.2.Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка и его потребности в помощи и прямом обслуживании взрослым;

- 3.3. Для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут раньше;
- 3.4. Не допускается: сокращение продолжительности сна (более старших детей после сна поднимать раньше; детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними, аналогично – детей, приходящих в ДОУ к открытию (7.00).
4. *Длительность занятий*: для детей 2го г.ж. – 8-10 минут, для детей 3го г.ж. – 10 минут. Сначала организуется деятельность с подгруппой детей 3го г.ж., затем – 2го г.ж.
5. *При организации прогулок предусмотрена гибкость режима*:
- 5.1. При температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Также учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.
- 5.2. На случай предупреждений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях (штормовые предупреждения) предусмотрена возможность выхода в функциональные помещения для осуществления сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей. (Не рекомендуется проведение прогулки при температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 15 м/с):
- 5.3. В указанных случаях время прогулки в режиме дня заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием, темами – намеченные педагогические цели (задачи) должны быть реализованы в условиях группы.
6. *Регулируется двигательная активность детей*: активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

Первая младшая группа

7.00-8.20	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика (в четверг с музруком), подвижные и адаптационные игры
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак
9.00 – 9.30	Игры, подготовка к занятиям
9.20 – 9.30	Занятие в игровой форме по подгруппам
9.40– 9.50	(музыкальное и физкультурное занятие проводятся фронтально 9.05 - 9.15)
9.50 –10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение (с 11.30) с прогулки
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к полднику. Полдник
16.00 – 17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуг 16.45 – 16.55: музыкальный в понедельник, физкультурный в четверг на 2й и 4й неделе месяца
16.00 –16.10	Занятия в игровой форме по подгруппам
16.20 – 16.30	
16. 45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Распределение обязанностей группового персонала в группе по ходу режима дня

Режим дня	Воспитатель	Помощник воспитателя
7.00 – 8.30	<p>Осматривает помещение (исправность и закрепленность оборудования, исправность игрового материала) и проветривает его до прихода детей.</p> <p>Принимает и осматривает детей, опрашивает родителей о здоровье ребенка.</p> <p>Проводит оздоровительные игры, утреннюю гимнастику. Организует самостоятельную деятельность детей.</p>	
8.30 – 9.30	<p>Организует прием детьми пищи (завтрак): проводит мытье рук, организует процесс питания.</p> <p>Подготавливает помещение к образовательной деятельности.</p>	<p>Подготавливает столы к приему пищи. Получает и приносит в группу питание. Моет детям руки. Раскладывает пищу на тарелки. После окончания кормления моет посуду.</p>
<p><i>Перед умыванием воспитатель засучивает детям рукава. Одновременно помощник воспитателя умывает 2-3 детей, не торопясь, давая детям возможность умываться самостоятельно.</i></p> <p><i>Докармливает детей взрослый сидя на стульчике с правой стороны от ребенка, не ложкой ребенка, а чистой ложкой на каждого докармливаемого ребенка.</i></p> <p><i>Со 2го полугодия 3го года жизни дети пользуются бумажными салфетками.</i></p>		
9.00 – 9.30	<p>Организует игры детей.</p> <p>Организует занятия в игровой форме по подгруппам.</p>	<p>Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой детей.</p>
9.50 – 10.00	<p>Организует кормление детей 2ым завтраком и подготовку к прогулке.</p> <p>Одевает детей, выводит на прогулку.</p>	<p>Приносит в группу 2й завтрак.</p> <p>Высаживает детей на горшки.</p> <p>Одевает детей.</p>
<p><i>Обязательно высаживать всех детей на горшки перед прогулкой и перед сном, среди дня – индивидуально.</i></p>		
10.00 – 11.30	<p>Гуляет с детьми, проводит наблюдения, организует игры, физические упражнения.</p> <p>Постоянно общается с детьми, следит за настроением, занятостью, состоянием каждого ребенка.</p>	<p>Моет посуду.</p> <p>Проветривает и убирает помещение.</p>
11.30 – 12.00	<p>Возвращение с прогулки: раздевает детей.</p> <p>Организует самостоятельную деятельность детей.</p>	<p>Раздевает детей после прогулки, сажает на горшки.</p>
12.00 – 12.30	<p>Организует подготовку к обеду и проводит обед.</p>	<p>Приносит питание, моет детям руки, помогает в кормлении.</p>
12.30 – 15.00	<p>Укладывает детей спать. Наблюдает за спящими детьми.</p> <p>Делает записи в дневник группы за 1ю половину дня.</p> <p>Готовит пособия для совместной деятельности во 2й половине дня. Создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей.</p>	<p>Заканчивает кормление.</p> <p>Моет посуду.</p> <p>Убирает помещение (игровая, раздевальная, туалетная).</p> <p>14.00 – 15.00Обеденный перерыв.</p>

15.00 – 15.30	Постепенно поднимает детей, проводит упражнения на «дорожке-топожке», оздоровительные и гигиенические процедуры.	Одевает детей, высаживает на горшки. Убирает постели, подготавливает белье к сдаче в стирку.
15.30 – 16.00	Проводит кормление детей полдником.	Приносит полдник, моет детям руки. Участвует в докармливании.
16.00 – 16.50	Организует самостоятельную деятельность детей.	Моет посуду. Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой.
16.00 - 16.10 16.20 – 16.30	Организует занятия в игровой форме по подгруппам	Сажает детей на горшки. Убирает туалетную.
16.50 – 19.00	Проводит подготовку детей к прогулке. Проводит прогулку с детьми, организует самостоятельную деятельность на прогулке, передает детей родителям, беседует с родителями. Возвращается в группу, приводит в порядок игрушки и пособия. Делает записи в дневник группы за 2ю половину дня. Готовит пособия для занятия и создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей на следующий день.	Помогает одевать детей на прогулку. Убирает раздевалку.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
(2й и 3й год жизни) на летний (теплый) период с 1 июня по 31 августа.

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. *Последовательный и постепенный*: Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка. Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка.

2. *Оздоровительный* – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

3. *При организации прогулок предусмотрена гибкость режима*: при отмене прогулки по погодным условиям (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении, (для проведения сквозного проветривания в отсутствие детей – выход из группы на 10 мин. на экскурсию по детскому саду, в залы).

Первая младшая группа

7.00 – 8.20	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Самостоятельная деятельность детей, игры.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак.
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность детей.
10.30 – 11.00	Второй завтрак.
9.20 – 11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка: двигательная активность, игры. Образовательная нагрузка (на детской площадке, при необходимости – в группе): занятие в игровой форме по подгруппам 9.20 – 9.30 9.30 – 9.40
11.30 – 12.00	Возвращение с прогулки.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед.
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну. Дневной сон. Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, Пробуждение, постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры.
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник.
16.00 – 16.15	Самостоятельная деятельность детей.
16.15 – 19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка: двигательная активность, игры. Уход домой. Образовательная нагрузка (на детской площадке) в игровой форме по подгруппам: 16.15 – 16.25 16.25 – 16.35
до 19.00	Уход домой.

Дошкольный возраст

Основой здорового образа жизни и полноценного развития ребенка в детском саду является режим.

Основные компоненты режима на учебный год скорректированы на время года:

- На холодный период с сентября по май.
- На теплый период с июня по август с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Вариативные компоненты режима:

- Адаптационный на период адаптации воспитанников младшего дошкольного возраста к ГБДОУ (две первые недели сентября) и гибкий.
- Шадящий по индивидуальным показаниям.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА на холодный период (сентябрь – май).

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. Адаптационный для второй младшей группы на две первые недели сентября:
 - 1.1. Прежде всего внимание уделяется проблеме и диагностике адаптации детей – результаты фиксируются в «листе здоровья». Постоянно ведется наблюдение за детьми по показателям адаптации (настроение, аппетит, характер сна, активность в игре и в речи, взаимоотношения с взрослыми и детьми).
 - 1.2. Постепенность и последовательность режимных процессов: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально с учетом вкусов и привычек ребенка.
 - 1.3. Занятия на период адаптации - совместные адаптационные и индивидуальные игры по поддержке самостоятельной игры ребенка.
 - 1.4. Далее выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка к этому времени, а также индивидуальные проблемные проявления, требующие педагогической поддержки. Выявление стартовых условий осуществляется в основном методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений. Сроки диагностики индивидуальны - после окончания адаптации ребенка. Далее диагностика проводится в январе и мае.
 - 1.5. В среднем и старшем дошкольном возрасте диагностика осуществляется троекратно: сентябрь – январь – май. Основной метод – наблюдение.
2. Гибкий режим для всех групп на весь холодный период с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
 - 2.1. Показатели замедленного режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю); осень (снижение продуктивности, плохое настроение); для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут; также - для детей – флегматиков; также - для детей – «сов» утром, для детей – «жаворонков» во 2й половине дня.
 - 2.2. Показатели облегченного режима (с увеличением времени на игры, развлечения, увеселение детей и прогулку): для детей в адаптации, в том числе после длительных выходных; при плохой погоде; в понедельник и пятницу; осенью.
 - 2.3. Ограничения гибкости режима: Не допускается сокращение продолжительности сна (более старших детей после сна поднимать раньше; детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними, аналогично – детей, приходящих в ДОУ к открытию (7.00).

2.4. Гибкость режима при организации прогулок: При температуре воздуха ниже -15^0 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Также учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.

На случай предупреждений (штормовые предупреждения) предусмотрена возможность выхода в залы для осуществления сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей.

Не рекомендуется проведение прогулки для детей до 4х лет - при температуре воздуха ниже -15^0 С и скорости ветра более 15 м/с; для детей после 4х лет - при температуре воздуха ниже -20^0 С и скорости ветра более 15 м/с).

В этих случаях, а также при штормовых предупреждениях госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях время прогулки заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием и темами – намеченные педагогические цели (задачи) реализуются в условиях группы. Регулируется двигательная активность детей: активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

3. Шадящий режим дня по индивидуальным показаниям:

- По назначению врача: индивидуальный подход в режиме при патологиях здоровья и после перенесенных заболеваний: медотвод от утренней гимнастики, от закаливающих процедур, от занятий физкультурой; снижение учебной нагрузки, снижение двигательной нагрузки (уменьшить число повторения упражнений), подъем после дневного сна в последнюю очередь;
- По наблюдениям педагогов: Снижение умственной нагрузки (снижение сложности заданий, оказание прямой помощи в интеллектуальных заданиях) при признаках утомления в ходе интеллектуальной деятельности. Снижение физической нагрузки (регулирование двигательной активности ребенка) при нетренированности (по наблюдениям инструктора по физической культуре).

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут, во вторник с музруком)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.25	Игры, подготовка к занятиям
9.25 – 9.40	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)
9.50 – 10.05	Занятие музыкальное, физкультурное 9.25 – 9.40
10.05 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.45	Игры, самостоятельная деятельность детей Досуг: музыкальный в понедельник 16.25 – 16.40, физкультурный в четверг на 1й и 3й неделе месяца 16.25 – 16.50
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Средняя группа (5й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.20 – 9.40	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут) Музыкальное, физкультурное 9.50 – 10.10
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.20 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.10 – 15.30	Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.50	Игры, досуги, самостоятельная деятельность детей Досуги: музыкальный в понедельник 16.00 – 16.20, физкультурный в четверг на 2й и 4й неделе месяца 16.00 – 16.25
16.50 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Старшая группа (6й год жизни)

7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.20 - 9.45	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)
11.40 – 12.05	Музыкальное, физкультурное
9.50 – 10.00	Второй завтрак
10.00 – 11.40	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.10 – 15.30	Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.25	Занятия (при необходимости)
16.00/25-45	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуги: музыкальный в пятницу 16.35 – 17.00 , физкультурный во вторник на 2й и 4й неделе месяца 16.20 – 17.00
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Подготовительная к школе группа (7-8й год жизни).

7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.30	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)
9.40 – 10.10	
10.20 – 10.50	Занятие музыкальное, физкультурное
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.50 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Подготовка к приему пищи. Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.10 – 15.30	Адаптационная гимнастика в понедельник и пятницу
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность детей. Досуги: музыкальный в пятницу 16.00 – 16.30 , физкультурный во вторник на 1й и 3й неделе месяца 16.00 – 16.45
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

**РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 1 ИЮНЯ ПО 31 АВГУСТА.** Режим работы групп 12 час. Характеристика режима:

1. *Гибкий*: с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
- Показатели замедления режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю).
- Не допускается: сокращение продолжительности сна.
- В случае сообщений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях: (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении.
2. *Оздоровительный* – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.20 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.20 – 9.35 занятие; 9.35 – 9.45 перерыв – физкультминутки; 9.45 – 10.00 занятие
11.30 - 12.00	Возвращение с прогулки.
12.00 – 12.30	Подготовка к приему пищи. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Средняя группа (5й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.35 занятие 9.35 – 9.45 перерыв – физкультминутки 9.45 – 10.05 занятие
12.00 - 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Старшая группа (6й год жизни)

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
-----------	---

8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). Возвращение с прогулки.
	Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.40 занятие 9.40 – 9.50 перерыв – физкультминутки 9.50 – 10.15 занятие
12.00 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Подготовительная к школе группа (7-8й год жизни).

7.00-8.30	Утренний прием, термометрия, опрос родителей. Игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Подготовка к приему пищи. Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.15 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). Возвращение с прогулки.
	Занятия на прогулке (при необходимости – в группе). 9.15 – 9.45 занятие 9.45 – 9.55 перерыв – физкультминутки 9.55 – 10.25 занятие
12.00 – 12.30	Возвращение с прогулки.
12.30 - 13.00	Подготовка к приему пищи. Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к приему пищи. Полдник
16.00 – 16.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.20 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Режимы двигательной активности групп.

Группы раннего возраста Режим работы групп: 12 час. Время бодрствования: 9 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах	
	Группа раннего возраста (2й г.ж.)	1я младшая группа (3й г.ж.)
Регламентируемая двигательная деятельность Физкультурное занятие	По развитию движений 8-10 мин. 2 раза в неделю	Физкультурное занятие 10 мин.2 раза в неделю
«Активная прогулка»		10 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	8 -10 мин. 2 раза в неделю	10 мин.2 раза в неделю
Частично регламентируемая двигательная деятельность Утренняя гимнастика и коррекционные оздоровительные игры	4-5 мин ежедневно 6-5 мин. ежедневно после гимнастики	5 мин ежедневно 5 мин. ежедневно после гимнастики
Гимнастика после дневного сна	4-5 мин ежедневно	5 мин ежедневно
Индивидуальная работа по развитию движений	по 5 минут утром и вечером ежедневно	по 5-10 минут утром и вечером ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуги музыкальный, развлечения (спортивные)	8 -10 мин. 1 раз в неделю	10 мин. 1 раз в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно	30 мин. ежедневно

Группы дошкольного возраста Режим работы групп: 12 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах			
	2я младшая группа (4й г.ж.)	Средняя группа (5й г.ж.)	Старшая группа (6й г.ж.)	Подготов. группа (7/8й г.ж.)
Время бодрствования	9 час.	9 ч. 30 мин.	9 ч. 30 мин.	9 ч. 30 м.
Регламентируемая двигательная деятельность	15 мин. 2 раза в неделю	20 мин.2 раза в неделю	25 мин.2 раза в неделю	30 мин.2 раза в неделю
Физкультурное занятие				
«Активная прогулка» (или занятие в зале)	15 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю	30 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	15 мин. 2 раза в неделю	20 мин.2 раза в неделю	25 мин.2 раза в неделю	30 мин.2 раза в неделю
Физкультминутки в ходе НОД статического характера	По необходимости 2 мин.	По необходимости 2-3 мин.	По необходимости 2-3 мин.	При признаках утомления 2-3 мин. 2 раза в теч. НОД
Физпаузы (динамические перемены) между занятиями статического характера	По необходимости 3-5 мин.	По необходимости 3 мин.	По необходимости 3-5 мин.	По необходимости 3-5 мин.
Частично регламентируемая двигательная деятельность				
Утренняя гимнастика	5-6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно	10 мин ежедневно
Гимнастика после дневного сна	5-6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно	10 мин ежедневно
Коррекционные оздоровительные игры	4-5 мин. ежедневно после утренней гимнастики			
Индивидуальная работа по развитию движений (утро + вечер)	10 + 5	15 + 10	15 + 10	20 + 15
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (утро + вечер)	по 15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 20 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 25 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)	по 30 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуг музыкальный	15 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю	30 мин. 1 раз в неделю
Досуг физкультурный	15 мин. 1 раз в месяц	20 мин. 1 раз в месяц	25 мин. 1 раз в месяц	30 мин. 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно	30 мин. ежедневно	30-40 мин. ежедневно	40-50 мин. ежедневно