

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2023г. ПО 31 МАЯ 2024г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ старшей группы №3 «Реченька»**  
**(ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ).**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика		7.00 – 8.30 Понедельник 7.00-8.05		
Подготовка к завтраку, завтрак		8.30 – 8.50		
Игры, подготовка к занятиям		8.50 – 9.00		
<b>Занятия</b>				
<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
1. 8.05-8.30 2. 9.00-9.25 (бас)	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25
9.35 – 10.00	9.35-10.00 (муз)	10.20-10.45 (физ)	10.20-10.45 (физ)	9.40-10.05 (муз)
15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15	-	-
<b>Самостоятельная деятельность, игры, подготовка ко второму завтраку</b>				
10.00-10.45	10.00-10.45	9.25-10.20	9.25-10.20	9.25 -9.40
-	-	-	-	10.05 – 10.45
<b>2-й завтрак</b>		10.45-10.50		
Подготовка к прогулке, выход на прогулку		10.50-11.05		
Дневная прогулка (игры, наблюдения, труд)		11.05-12.05		
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к обеду		12.05-12.15		
Обед, подготовка ко сну.		12.15-12.45		
Дневной сон		12.45-15.15		
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, игры, подготовка к полднику		15.15-15.30		
Полдник		15.30-15.50		
Чтение худ. литературы, игры, досуги, организованная, совместная, самостоятельная, дополнительная образовательная деятельность		15.50-17.00		
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.		17.00-19.00		

Ознакомлены: Воспитатели: \_\_\_\_\_

**ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2023 г. ПО 31 МАЯ 2024 г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-й старшей группы «Реченька»**  
**(ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика					7.00 – 8.30 Понедельник 7.00–8.05
Подготовка к завтраку, завтрак					8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям					8.50– 9.00
<b>Занятия</b>					
<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>	
1.8.05–8.30 2.9.00–9.25 (бас)	9.00–9.25	9.00–9.25	9.00–9.25	9.00–9.25	
9.35 – 10.00	9.35–10.00 (муз)	10.20–10.45 (физ)	10.20–10.45 (физ)	9.40–10.05 (муз)	
15.50–16.15	15.50–16.15	15.50–16.15	-	-	
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка ко второму завтраку					
10.00–10.45	10.00–10.45	9.25–10.20	9.25–10.20	9.25 –9.40	
-	-	-	-	10.05 – 10.45	
2-й завтрак					10.45–10.50
Выход в свободное помещение, подвижные игры, ознакомление с помещениями ДОУ					10.50–11.20
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми					11.20–12.15
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну					12.15–12.45
Дневной сон					12.45–15.15
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры					15.15–15.30
Подготовка к полднику, полдник					15.30–15.50
Чтение худ. литературы, игры, досуги, организованная, совместная, самостоятельная, дополнительная образовательная деятельность					15.50–17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.					17.00–19.00

**Ознакомлены:** Воспитатели: \_\_\_\_\_

**Помощник воспитателя:** \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Альшева Любовь Николаевна, Заведующая

05.09.23 13:38 (MSK)

Сертификат CAB54228554DDB8C4662E8811E664673

Согласовано:  
Врач ГБДОУ№ 85  
Кузьмина И.В.

Утвержден:  
Зав. ГБДОУ№ 85  
Л.Н.Альшева  
Пр.от 31.08.2023 г.№ 187-од

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ.**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельные игры, индивидуальная работа педагога с детьми на основе неформального общения.	8.50 – 10.45
Подготовка ко второму завтраку, 2-й завтрак	10.45 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 – 12.05
Возвращение с прогулки	12.05 – 12.15
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.15 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры, игры.	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа, чтение худ. литературы	15.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Ознакомлены:

Воспитатели: \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ПЕРИОД АДАПТАЦИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ.**

Прием детей, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельные игры, индивидуальная работа педагога с детьми на основе неформального общения.	8.50 – 10.45
Подготовка ко второму завтраку, 2-й завтрак	10.45 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 – 12.05
Возвращение с прогулки	12.05 – 12.15
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.15 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, воздушные процедуры, игры.	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа, чтение худ. литературы	15.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Ознакомлены:

Воспитатели: \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Алышева Любовь Николаевна, Заведующая

05.09.23 13:38 (MSK)

Сертификат CAB54228554DDB8C4662E8811E664673

Согласовано:  
Врач ГБДОУ№ 85  
Кузьмина И.В.

Утвержден:  
Зав. ГБДОУ№ 85  
Л.Н.Альшева  
Пр.от 31.08.2023 г.№ 187-од

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ.**

Приём детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика.	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-8.45
Игры, индивидуальная работа, подготовка к прогулке, и выход на прогулку.	8.45-9.00
Прогулка, наблюдение, игры, воздушные и солнечные процедуры, блок совместной деятельности, индивидуальная работа, занятия	9.00-12.00 (2.50)
Питьевой режим (2-й завтрак).	10.45 - 10.55
Возвращение с прогулки, оздоровительные закаливающие процедуры.	12.00-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45-15.15
Подъем детей, гимнастика, воздушные процедуры.	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку.	15.50-16.30
Прогулка: блок совместной деятельности, игры, наблюдение, воздушно-солнечные процедуры, труд, индивидуальная работа.	16.30-19.00 (2.30)
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.30 - 19.00

Ознакомлены:

Воспитатели: \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 **Помощник воспитателя:** \_\_\_\_\_ 05.09.23 13:38 (MSK) Сертификат CAB54228554DDB8C4662E8811E664673  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Альшева Любовь Николаевна, Заведующая

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА ДНЯ

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

№	Вид деятельности в режиме дня.	Ограничения	Ответственный.
1	Приход в ДОУ	По возможности с 8.00 до 8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
3	Гигиенические процедуры (умывание)	Т-воды 16 – 20 градусов, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
4	Закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой).	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатель
5	Питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник)	Первыми садятся за стол, докармливание детей младшего возраста	Воспитатель, помощник воспитателя
6	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одеваются в последнюю очередь, выходят последними.	Воспитатель, помощник воспитателя
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
8	Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение первыми под присмотром взрослого, снимается влажная майка, заменяется сухой.	Помощник воспитателя
9	Физическая культура / бассейн	Отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
10	Непосредственная образовательная деятельность статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия.	Специалисты ДОУ, воспитатель
11	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель
12	Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроений, желаний ребенка.	Воспитатель
13	Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удаленные от окон, дверей	Воспитатель
14	Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

### Ознакомлены:

Воспитатели \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_