

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2023г. ПО 31 МАЯ 2024г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ подготовительной группы № 4 «Солнышко»**  
**(6-7 лет)**

Прием, игры, дежурство, утренняя гимнастика		07.00 – 08.30		
Подготовка к завтраку, завтрак		08.30 – 08.50		
Игры, подготовка к занятиям		08.50 – 09.00		
<b>Занятия</b>				
<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30 (муз)
1.11.10-11.40	9.40-10.10	9.40-10.10 (физ)	9.40-10.10	9.40 – 10.10
2.11.45-12.15 (ба)	10.20-10.50 (муз)	10.20 -10.50		10.20 – 10.50
			15.50-16.20 (физ)	
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка ко 2-му завтраку				
<i>Прогулка:</i> 9.30 – 10.55	10.50-10.55	10.50-10.55	10.10-10.55	10.50-10.55
2-й завтрак		10.55-11.00		
Подготовка к прогулке, выход на прогулку <i>Понедельник 9.30 – 9.40</i>		11.00-11.10		
Дневная прогулка (игры, наблюдения, труд) <i>Понедельник 9.40 -10.40</i>		11.10-12.10		
Возвращение, с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к обеду		12.10-12.20 <i>Понедельник 10.40-10.55</i>		
Обед, подготовка ко сну		12.20-12.45		
Дневной сон		12.45-15.15		
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.		15.15-15.30		
Подготовка к полднику, полдник.		15.30-15.50		
Игры, совместная, самостоятельная, организованная, дополнительная образовательная деятельность, чтение худ. литературы, подготовка к прогулке.		15.50-17.00		
Прогулка, уход детей домой.		17.00-19.00		

Ознакомлены: Воспитатели: \_\_\_\_\_

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

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

**ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2023 г. ПО 31 МАЯ 2024г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ подготовительной группы №4 «Солнышко»**  
**(6-7 лет)**

Приём, игры, дежурство, утренняя гимнастика					7.00 – 8.30
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>	
9.00-9.30	9.00-9.30	9.00 – 9.30	9.00-9.30	9.00-9.30 (муз)	
1.11.10-11.40	9.40-10.10	9.40-10.10 (физ)	9.40-10.10	9.40 – 10.10	
2.11.45-12.15	10.20-10.50 (муз)	10.20 -10.50	15.50-16.20 (физ)	10.20 – 10.50	
<b>Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка ко второму завтраку</b>					
9.30 – 10.55	9.00-9.30	10.50-10.55	10.10-10.55	10.50-10.55	
<b>2-й завтрак</b>					10.55 – 11.00
Игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей					11.00 – 11.45 <i>Понедельник 9.30-10.25</i>
Выход в свободное помещение, подвижные игры, ознакомление с помещениями детского сада					11.45 – 12.15 <i>Понедельник 10.25-10.55</i>
Подготовка к обеду, 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
Игры, совместная, самостоятельная, дополнительная образовательная деятельность, чтение художественной литературы, подготовка к прогулке.					15.50 – 17.00
Индивид. работа, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.					17.00 – 19.00

Ознакомлены: Воспитатели: \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Врач ГБДОУ№ 85  
Кузьмина И.В.

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

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ПЕРИОД АДАПТАЦИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ.**

Прием, игры, индивидуальная работа.	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа с детьми на основе неформального общения, подготовка ко второму завтраку	8.50 – 10.55
2-й завтрак	10.55 – 11.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00 – 12.10
Возвращение с прогулки	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.20 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем, воздушные, процедуры, игры	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Самостоятельная деятельность детей, игры, совместная деятельность педагога с детьми, подготовка к прогулке	15.50 – 17.00
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.Алышева  
Пр.от 31.08.2023 г.№ 187-од

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 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).	10.55-11.05
Возвращение с прогулки, оздоровительные закаливающие процедуры.	12.00-12.15
Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.15-12.45
Дневной сон.	12.45-15.15
Подъём детей, гимнастика, воздушные процедуры.	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.45
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку.	15.45-16.30
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:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Воспитатели**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

05.09.23 13:38 (MSK)

Сертификат CAB54228554DDB8C4662E8811E664673

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Алышева Любовь Николаевна, Заведующая

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

## 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: \_\_\_\_\_