

СОГЛАСОВАНО

Врач

*Врач*  
«29» 08 20 16г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 15  
Центрального района СПб

Бакаева Ж.Н.

«29» 08 20 16г

## РЕЖИМ ДНЯ

для детей СРЕДНЕЙ группы (холодный период года)

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
7.00 – 8.25	Прием детей, самостоятельные игры детей, дежурство
8.25 – 8.40	Утренняя гимнастика
8.40 – 9.10	Подготовка к завтраку, завтрак
9.10 – 9.55	Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15-20 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
9.55 – 10.25	Подготовка ко 2 завтраку, завтрак. Подготовка к прогулке
10.25 – 12.05	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1 ч)
12.05 – 12.25	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.25 – 13.00	Подготовка к обеду, обед, полоскание горла, подготовка ко сну
13.00 – 15.10	Дневной сон
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
15.10 – 15.35	Подъем детей, гимнастика после сна, одевание, подготовка к полднику
15.35 - 16.00	Полдник
16.00 – 16.40	Самостоятельная деятельность воспитанников – 30 мин. Подготовка к вечерней прогулке
16.40 -19.00	Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников-1 ч., двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

**Примечание:** СанПиН 2.4.1.3049-13 // XI п. 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

СанПиН 2.4.1.3049-13// XI п. 11.10.

СОГЛАСОВАНО

Врач

*В. В. В.*  
«29» 08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 15  
Центрального района СПб

Бакаева Ж.Н.

«29» 08 2016 г.

### РЕЖИМ ДНЯ

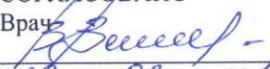
для детей **СТАРШЕЙ** группы (холодный период года)

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
7.00 – 8.30	Прием детей, самостоятельные игры детей, дежурство,
8.30 – 8.45	Утренняя гимнастика
8.45 – 9.10	Подготовка к завтраку, завтрак
9.10 – 09.45	Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами (25 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
9.45 – 10.10	Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами (25 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
10.10 – 10.20	Подготовка ко 2 завтраку, завтрак
10.20 – 10.55	Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами (25 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
10.55 – 12.35	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1 ч)
12.35 – 12.45	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.45– 13.10	Подготовка к обеду, обед, полоскание горла, подготовка ко сну
13.10 – 15.10	Дневной сон
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
15.10 – 15.35	Подъем детей, гимнастика после сна, одевание, подготовка к полднику
15.35 - 16.00	Полдник
16.00 – 16.40	Самостоятельная деятельность воспитанников – 30 мин. Подготовка к вечерней прогулке
16.40 -19.00	Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников-1 ч., двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

**Примечание:** СанПиН 2.4.1.3049-13 // XI п. 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

СанПиН 2.4.1.3049-13// XI п. 11.10.



СОГЛАСОВАНО  
Врач   
«29» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 15  
Центрального района СПб  
Бакаева Ж.Н.  
  
«29» 08 2016 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
для детей **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ** группы (холодный период года)

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
7.00 – 8.20	Взаимодействие с родителями. Прием детей и осмотр, игры, дежурство, самостоятельная деятельность детей
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 09.30	Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами (30 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
09.30 - 9.40	Игры, динамическая пауза
9.40 – 10.10	Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами (30 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
10.10 – 10.25	Подготовка ко 2 завтраку, завтрак
10.25 – 10.55	Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами (30 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка), *Подготовка к прогулке
10.55. – 12.40	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1 ч) *
12.40 – 12.50	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.50– 13.15	Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну
13.15 – 15.15	Дневной сон
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
15.15 – 15.35	Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание, подготовка к полднику
15.35 - 15.55	Полдник
15.55 – 16.35	Самостоятельная деятельность воспитанников – 30 мин. Кружки. Подготовка к вечерней прогулке
16.35 -19.00	Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников-1 ч., двигательная активность детей, беседы с родителями). * Уход детей домой

\* СанПиН 2.4.1.3049-13 // XI п. 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

\*\* СанПиН 2.4.1.3049-13// XI п. 11.10.