

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ** детей младшего возраста на холодный период года (сентябрь-май).

<i>Время</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Длительность</i>
7.00 – 8.00	Прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	1.15 мин.
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика	5 мин.
8.20 – 8.45	Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.
8.45 – 9.00	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к совместной организованной деятельности (ОД)	15 мин.
9.00 – 9.15	1 направление ОД	15 мин.
9.15-9.35	Самостоятельная игровая деятельность Динамическая перемена	20 мин.
9.35 – 9.50	2 направление ОД	15 мин.
9.50 – 10.00	Второй завтрак	10 мин.
10.00– 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка	<b>1ч 50 мин</b>
11.50 – 12.45	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	55 мин.
12.45 – 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон	<b>2ч 15 мин</b>
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика, подготовка к полднику	20мин.
15.20 – 15.50	Полдник	30 мин.
15.50 – 16.35	Совместная и самостоятельная игровая деятельность Чтение художественной литературы	45 мин.
16.35 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	<b>2ч 30 мин.</b>

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ** детей среднего возраста на холодный период года (сентябрь-май).

<i>Время</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Длительность</i>
7.00 – 8.25	Прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	1ч 25 мин.
8.05 – 8.10	Утренняя гимнастика	5 мин.
8.25 – 8.45	Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.
8.45 – 9.00	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к совместной организованной деятельности (ОД)	15 мин.
9.00 – 9.20	1 направление ОД	20 мин.
9.20 – 9.30	Динамическая перемена	10 мин.
9.30 – 9.50	2 направление ОД	20 мин.
9.50 – 10.00	Второй завтрак	10 мин.
10.00-10.30	Совместная игровая деятельность	30 мин.
10.30 – 12.15	Подготовка к прогулке, прогулка	<b>1ч 45мин.</b>
12.15 – 13.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	45 мин.
13.00-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон	<b>2ч 00 мин.</b>
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, подготовка к полднику, бодрящая гимнастика	20 мин.
15.20 – 15.40	Полдник	20 м ин.
15.40 – 16.40	Совместная и самостоятельная игровая деятельность Ознакомление с художественной литературой.	1 час
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	<b>2ч 20 мин.</b>

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ** детей старшего возраста на холодный период года (сентябрь-май).

<i>Время</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Длительность</i>
7.00 – 8.20	Прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	1ч.20мин.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика	10мин.
8.30 – 8.45	Подготовка к завтраку, завтрак	55мин.
8.45 – 9.00	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к совместной организованной деятельности (ОД)	15мин.
9.00– 9. 25	1 направление ОД	25мин.
9. 25- 9. 55	Самостоятельная игровая деятельность	30мин.
9. 55- 10. 20	2 направление ОД	25мин.
10.20 – 10.35	Второй завтрак	15мин.
10.35 – 11.00	Самостоятельная игровая деятельность	25 мин.
11.00– 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка	<b>1 ч.25мин.</b>
12.25 – 13.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	35 мин.
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон	<b>2ч.00мин.</b>
15.00 – 15.20	Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, Бодрящая гимнастика	20мин.
15.20 – 15.35	Полдник	15мин.
15.35 – 16.00	3 направление ОД	25 мин.
16.00-16.40	чтение худ. литературы, игры Совместная и самостоятельная игровая деятельность	40 мин.
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	<b>2 ч.20 мин.</b>

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11  
Кировского района Санкт – Петербурга

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ** детей старшего возраста на теплый период года.

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъём, утренний туалет	06.30 - 07.30
В дошкольном учреждении	
На улице: приём детей, игры, утренняя гимнастика	07.00 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 - 08.55
Подготовка к прогулке	08.55 - 09.00
Прогулка: игры, наблюдения, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры	09.00 - 12.20
Возвращение на второй завтрак, второй завтрак, возвращение на прогулку	10.20 - 10.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.20 - 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 - 13.10
Подготовка к дневному сну, сон	13.10- 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, водные процедуры	15.00 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Прогулка: игры, наблюдения, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры	15.40 - 19.00
Уход детей домой	18.00 - 19.00

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ детей среднего возраста на теплый период года.**

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъём, утренний туалет	06.30 - 07.30
В дошкольном учреждении	
На улице: приём детей, игры, утренняя гимнастика	07.00 - 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25 - 08.50
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, спортивные упражнения, наблюдения, труд, организованная образовательная деятельность)	08.50 - 9.50
Второй завтрак	09.50 - 10.10
Продолжение прогулки	10.15 - 12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	12.00 - 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, игры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45 - 19.00
Уход детей домой	18.00 - 19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.00 - 20.30
Ночной сон	20.30 - 06.30 (07.30)

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**РЕЖИМ ДНЯ детей младшего возраста на теплый период года.**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
<b>Дома</b>	
Подъём, утренний туалет	06.30 - 07.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
<b>На улице:</b> приём детей, игры, утренняя гимнастика	07.00 - 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 - 08.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	08.50 - 09.30
<b>Прогулка.</b> Организованная образовательная деятельность, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры	09.30 - 12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.40 - 15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, полдник	15.00 - 15.40
Самостоятельная деятельность, игры	15.40 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 - 19.00
Уход детей домой	17.00 - 19.00
<b>Дома</b>	
Прогулка с детьми, возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	17.00 - 20.30

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11  
Кировского района Санкт – Петербурга

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

### ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОУ

#### Организация жизни и деятельности детей с 12-ти часовым пребыванием ребенка в детском саду

<i>Режимные моменты</i>	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
Прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00	1.15 мин.	7.00 – 8.25	1ч 25 мин.	7.00 – 8.20	1ч.20мин.	7.00 – 8.40	1ч. 30 мин
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05	5 мин.	8.05 – 8.10	5 мин.	8.20 – 8.30	10мин.	8.10 – 8.20	10 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	25 мин.	8.25 – 8.45	20 мин.	8.30 – 8.45	15мин.	8.30 – 8.45	15 мин.
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к совместной организованной деятельности (ОД)	8.45 – 9.00	15 мин.	8.45 – 9.00	15 мин.	8.45 – 9.00	15мин.	8.45 – 9.00	15 мин.
1 направление ОД	9.00 – 9.15	15 мин.	9.00 – 9.20	20 мин.	9.00– 9. 25	25мин.	9.00- 9.30	30 мин.
Самостоятельная игровая деятельность, динамическая перемена	9.15-9.35	20 мин.	9.20 – 9.30	10 мин.	9. 25- 9. 55	30мин.	9.30-9.40	10 мин.
2 направление ОД	9.35 – 9.50	15 мин.	9.30 – 9.50	20 мин.	9. 55- 10. 20	25мин.	9.40 – 10.10	30 мин.
Второй завтрак	9.50 – 10.00	10 мин.	9.50 – 10.00	10 мин.	10.20 – 10.35	15мин.	10.10 – 10.20	10 мин.
Самостоятельная игровая деятельность	-	-	10.00 – 10.30	30 мин.	10.35-11.00	25 мин.	10.20- 10.30	10 мин.
3 направление ОД	-	-	-	-	-	-	10.30 – 11.00	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00– 11.50	<b>1ч 50 мин</b>	10.30 – 12.15	<b>1ч 45мин.</b>	11.00– 12.25	<b>1ч.25мин.</b>	11.00 – 12.30	<b>1ч.30мин.</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду,обед	11.50 – 12.45	55 мин.	12.15– 13.00	45 мин.	12.25 – 13.00	35мин	12.30 – 13.00	30мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00	<b>2ч 15 мин</b>	13.00-15.00	<b>2ч 0мин.</b>	13.00 – 15.00	<b>2ч.00мин.</b>	13.00 – 15.00	<b>2ч. 0мин.</b>

Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, Бодрящая гимнастика	15.00 – 15.20	20 мин.	15.00 – 15.20	20 мин.	15.00 -15.20	20мин.	15.00 – 15.25	25 мин.
Полдник	15.20 – 15.50	30 мин.	15.20 – 15.40	20 м ин.	15.20 – 15.35	15мин.	15.25 – 15.40	15 мин.
3 направление ОД	-	-	-	-	15.35-16.00	25мин.	-	-
чтение худ. литературы, игры Совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.50 – 16.35	45 мин.	15.40 – 16.40	1 час	16.00-16.40	40 мин.	15.40 – 16.40	1 ч. 0 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.35 – 19.00	<b>2ч 30 мин.</b>	16.40 – 19.00	<b>2ч 20 мин.</b>	16.40 – 19.00	<b>2 ч.20 мин.</b>	16.40 – 19.00	<b>2ч. 20 мин.</b>

**Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня  
(теплый период года)**

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)			Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
Режимные моменты	3-4 года	4- 5 лет	Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием на воздухе, игры	7.00-8-20	7.00-8.30	Утренний прием, игры	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика на воздухе, оздоровительный бег	8.20-8.30	8.30-8.40	Утренняя гимнастика на воздухе, оздоровительный бег	8.30-8.45	8.30-8.45
Завтрак	8.30-9.00	8.40-9.10	Завтрак	8.45-9.05	8.45-9.05
Игры, подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная образовательная деятельность на воздухе («физкультура» или «музыка») Закаливающие мероприятия (солнечные, воздушные ванны, купание)	9.00-9.20	9.10-9.30	Подготовка к прогулке Прогулка Совместная образовательная деятельность на воздухе («физкультура» или «музыка»), закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купание в надувном бассейне)	9.05-12.30	9.05- 12.40
	9.20-12.20	9.30-12.30			
			Подготовка к обеду, обед	12.30-13.10	12.40-13.10
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.30	12.30-12.40	Дневной сон	13.10-15.10	13.10-15.10
Обед	12.30-13.10	12.40-13.10	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.10--15.40	15.10-15.40
Дневной сон	13.10-15.10	13.10-15.10	Полдник	15.40-16.10	15.40-16.10

Постепенный подъем, закаливающие и гигиенические процедуры	15.10-15.40	15.10-15.40	Совместная образовательная деятельность Прогулка	16.10-19.00	16.10-19.00
Полдник	15.40-16.10	15.40-16.10			
Совместная образовательная деятельность Прогулка	16.10-19.00	16.10-19.00	Уход детей домой	До 19.00	До 19.00
Уход домой	До 19.00	До 19.00			

### **К режиму дня при неблагоприятных погодных условиях**

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулка организуется два раза: в первую половину дня-до обеда и во вторую половину дня после дневного сна. При температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится:

При температуре воздуха ниже -15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20 градусов С и скорости ветра более 7 м/с.

#### **Прогулка заменяется на:**

- Занятия эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительные) при отсутствии данного вида занятий в этот день по основному режиму.
- Подвижные, спортивные игры
- Просмотр телепередач, диафильмов
- Слушание музыки
- Чтение художественной литературы
- Игры
- Самостоятельную деятельность детей

Утверждаю:  
 заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
 \_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**Система воспитательно – образовательного процесса.**

<i>Учебная нагрузка</i>							
Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
• ОО Познание Формирование целостной картины мира	1	• ОО Познание: Формирование целостной картины мира	1	• ОО Познание: Формирование целостной картины мира	2	• ОО Познание: Формирование целостной картины мира	2
				• ОО Развитие речи ,	2	• ОО Развитие речи ,	2
• ОО Познание: Развитие элементарных математических представлений	1	• ОО Познание: Развитие элементарных математических представлений	1	• ОО Познание: Развитие элементарных математических представлений	1	• ОО Познание: Развитие элементарных математических представлений	2
• ОО Художественное творчество: Рисование	1	• ОО Художественное творчество: Рисование	1	• ОО Художественное творчество: Рисование	2	• ОО Художественное творчество: Рисование	2
• ОО Художественное творчество: Лепка	1р 2н	• ОО Художественное творчество: Лепка	1	• ОО Художественное творчество: Лепка	1	• ОО Художественное творчество: Лепка /	1
• ОО Художественное творчество: Аппликация		• ОО Художественное творчество: Аппликация		• ОО Художественное творчество: Аппликация		• Аппликация	
• ОО Физическая культура	3	• ОО Физическая культура	3	• ОО Познание	1	• ОО Физическая культура	3
• ОО Музыка	2	• ОО Музыка	2	• ОО Физическая культура	3	• ОО Музыка	2
				• ОО Музыка	2		
• ОО Развитие речи	1	• ОО Развитие речи	1				
ИТОГО:	10	ИТОГО:	11	ИТОГО:	13	ИТОГО:	14

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11  
Кировского района Санкт – Петербурга

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**Режим двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

<b>Формы работы</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Количество и длительность занятий (в мин)</b>
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 - 20 мин
	На улице	1 раз в неделю 15 - 20 мин
Физкультурно-оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 - 6 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 - 20 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3 - 5 мин в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин
	Открытое физкультурное занятие	2 раза в год 20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20-25 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 20-25 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8 минут
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11  
Кировского района Санкт – Петербурга

Утверждаю:  
заведующий ГБДОУ детский сад № 11  
\_\_\_\_\_ И.В. Харламова

**Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Подвижная игра до образовательной деятельности	5	5	5	5	5
Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Физкультурные занятия	25		25		
Музыкальные занятия		25		25	
ПРОГУЛКА: Игровая деятельность Оздоровительный бег Самостоятельная Д.А. детей	3	3	3	3	3
Подвижные и спортивные игры	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
2 ПОЛОВИНА ДНЯ Закаливающие процедуры Бодрящая гимнастика после сна (с элементами подвижной игры)	5-7 8-10	5-7 8-10	5-7 8-10	5-7 8-10	5-7 8-10
Физкультурно-музыкальный досуг	30	1-45 минут 2 раза в месяц			
ПРОГУЛКА: Подвижная игра Самостоятельная Д.А. детей	5 30	5 30	5 30	5 30	5 30
Самостоятельные игры детей в помещении и прочие виды движения в режиме дня	30	30	30	30	30
Общая ориентировочная продолжительность Д.А. (двигательная активность за день)	6-8 часов				
Ежедневная прогулка	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5