

**СОГЛАСОВАНО**

врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 51»  
Московского района Санкт-Петербурга:

*Белоногова Т.А.*

Белоногова Т.А.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 9  
Московского района Санкт-Петербурга

Ф. З. Сайфутдинова

Приказ от 30.08.2018г. № 65



**РЕЖИМ ДНЯ в старшей группе № (5-6 лет)  
на 2018 – 2019 учебный год холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация НОД	7.00 - 8.10	1 час 10 мин
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	8.20 - 8.50	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.00	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 - 9.20	20 мин
Динамическая пауза	9.20 - 9.35	15 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.35 - 10.00	25 мин
2-ой завтрак	10.00 - 10.10	10 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, игровая и самостоятельная деятельность	10.10 - 10.45	35 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	10.45 - 12.10	1 час 25 мин
Возвращение с прогулки	12.10 - 12.20	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.40	20 мин
Подготовка ко сну, сон	12.40 - 15.00	2 часа 20 мин
Подъем, бодрящая гимнастика	15.00 - 15.15	15 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15 - 15.45	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.45 - 16.00	15 мин
Самостоятельная и организованная деятельность детей.	16.00 - 16.25	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.25 - 19.00	2 часа 35 мин

**Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке**

В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г.

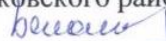
№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановлением № 26 от 15.05. 2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч 4-х разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3 - 4 ч	3 часа 50 мин
Сон дневной	2,0-2,5 ч	2 часа 20 мин
Самостоятельная деятельность детей	3-4 ч	3 ч 50 мин
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	6 ч 15 мин	5 часов 205 мин
Продолжительность непрерывная образовательной деятельности: в I половине дня -во II половине дня	45 мин Не более 25 минут в день	45 мин Не более 25 минут в день
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Не более 25 мин	25 мин
Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее	Не менее 10 мин	10 мин

СОГЛАСОВАНО

врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 51  
Московского района Санкт-Петербурга:

 Белоногова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 9  
Московского района Санкт-Петербурга

Ф. З. Сайфутдинова

Приказ от 30.08.2018 г. № 65



### РЕЖИМ ДНЯ

в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

на 2018–2019 учебный год холодный период года (сентябрь-май)

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация н.о.д.	7.00-8.20	1 час 20 мин
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	8.30-8.50	20 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.30	30 мин
Динамическая пауза	9.30-9.40	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.40-10.10	30 мин
2-ой завтрак	10.10-10.20	10 мин
Подготовка к н.о.д.	10.20-10.30	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	10.30-11.00	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	11.00 -12.15	1 час 15 мин
Возвращение с прогулки	12.15-12.25	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.45	20 мин
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.00	2 часа 15 мин
Подъем, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15-15.45	30мин
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00	15 мин
Самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.30-19.00	2 часа 30 мин

#### Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г.

№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановлением № 26 от 15.05. 2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч 4-х разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3-4 ч	3 часа 45 мин
Сон дневной	2,0-2,5 ч	2 часа 15 мин
Самостоятельная деятельность детей	3-4 ч	3 часа 30 мин
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	8 ч 30 мин	6 часов 30мин
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности: в I половине дня	Не более 1,5 часа	1 час 30мин
-во II половине дня	Не более 30 мин	Нет
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Не более 30 мин	30 мин
Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее	Не менее 10 мин	10 мин

СОГЛАСОВАНО

врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 51»  
Московского района Санкт-Петербурга:

*Белогова Т.А.*

Белогова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 9  
Московского района Санкт-Петербурга

Ф. З. Сайфутдинова

Приказ от 30.08.2018 г. № 65



## РЕЖИМ ДНЯ

в средней группе (4-5 лет)

на 2018– 2019 учебный год холодный период года (сентябрь-май)

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация н.о.д.	7.00-8.10	1 час 10 мин
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	8.20-8.50	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20	20 мин
Динамическая пауза	9.20-9.30	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.30-9.50	20 мин
2-ой завтрак	9.50-10.00	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	10.00-11.45	1 час 45 мин
Возвращение с прогулки	11.45-11.55	10 мин
индивидуальная и подгрупповая работа с детьми	11.55-12.05	10 мин
Закаливающие процедуры	12.05-12.15	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	20 мин
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00	2 часа 20 мин
Подъем, закаливающие и оздоровительные мероприятия	15.00-15.15	15 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15-15.45	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.10	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	16.10-16.30	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.30-19.00	2 часа 30 мин

### Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г.

№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановлением № 26 от 15.05. 2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч 4-х разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3 - 4 ч	4 часа 00 мин
Сон дневной	2,0-2,5 ч	2 часа 5 мин
Самостоятельная деятельность детей	3-4 ч	3 часа
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	4 ч	3 часа 30 мин
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности: в I половине дня	Не более 3-х в день	40 мин
-во II половине дня	2-3 раза в неделю	Нет
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Не более 20 мин	20 мин
Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее	Не менее 10 мин	10 мин

СОГЛАСОВАНО

врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 51»  
Московского района Санкт-Петербурга:

*Белоногова Т.А.*

Белоногова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 9  
Московского района Санкт-Петербурга

Ф. 3. Сайфутдинова

Приказ от 30.08.2018 г. № 65



## РЕЖИМ ДНЯ

в младшей группе (3-4 года)

на 2018 – 2019 учебный год холодный период года (сентябрь-май)

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, мотивация н.о.д.	7.00-8.10	1 час 10 мин
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	8.20-8.50	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.15	15 мин
Динамическая пауза	9.15-9.25	10 мин
Непрерывная образовательная деятельность	9.25-9.40	15 мин
2-ой завтрак	9.40-9.50	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	9.50-11.35	1 час 45 мин
Возвращение с прогулки	11.35-11.45	10 мин
индивидуальная и подгрупповая работа с детьми	11.45-11.55	10 мин
Закаливающие процедуры	11.55-12.05	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.30	25 мин
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	2 часа 30 мин
Подъем, закаливающие и оздоровительные мероприятия	15.00-15.15	15 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, развивающие игры	15.15-15.45	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.10	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	16.10-16.30	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.30-19.00	2 часа 30 мин

### Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г.

№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановлением № 26 от 15.05. 2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч 4-х разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3 - 4 ч	4 часа 15 мин
Сон дневной	2,0-2,5 ч	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность детей	3-4 ч	3 часа 30 мин
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	2 ч 45 мин	2 часа 30 мин
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности: в I половине дня	Не более 30 мин в день	30 мин
-во II половине дня	Нет	Нет
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Не более 15 мин	15 мин
Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее	Не менее 10 мин	10 мин

СОГЛАСОВАНО

врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 51»  
Московского района Санкт-Петербурга:

*Белоногова Т.А.*

Белоногова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 9  
Московского района Санкт-Петербурга

Ф. З. Сайфутдинова

Приказ от 30.08.2018 г. № 65



## РЕЖИМ ДНЯ

в 1-ой младшей группе (2-3 года)

на 2018– 2019 учебный год холодный период года (сентябрь-май)

Режимные моменты	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 - 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	10 мин
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	8.10 - 8.50	40 мин
Непрерывная образовательная деятельность	8.50 - 9.00 (I) 9.05 - 9.15 (II)	10 мин
2-ой завтрак	9.15 - 9.25	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игры, трудовые поручения, экспериментирование, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	9.25 - 11.20	1 час 55 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические и закаливающие процедуры	11.20 - 11.40	30 мин
Подготовка к обеду, обед	11.40 - 12.10	30 мин
Подготовка ко сну, сон	12.10 - 15.00	2 часа 50 мин.
Подъем, закаливающие и оздоровительные мероприятия	15.00 - 15.20	20 мин
Совместная деятельность детей и взрослых, непрерывная образовательная деятельность – 4 раза в неделю	15.20 - 15.30 (I) 15.35 - 15.45 (II)	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.20	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 - 18.00	1 час 40 мин
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	18.00 – 19.00	

### Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке

В соответствии с СанПиНом и инструктивно-методическим письмом МО РФ от 14.03.2000 г.

№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановлением № 26 от 15.05. 2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Требования СанПиНа	По СанПиНу	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал не более 4 ч 4-х разовое питание-12 ч	Соблюдается
Прогулка (дневная и вечерняя)	3 - 4 ч	3 часа 35 мин
Сон дневной	2,0-2,5 ч	2 часа 50 мин.
Самостоятельная деятельность детей	3-4 ч	3 часа 35 мин
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительные услуги	1 ч 30 мин	1 час 30 мин
Продолжительность непрерывная образовательной деятельности: в I половине дня	8-10 мин	10 мин
-во II половине дня	8-10 мин	10 мин
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Не более 10 мин	10 мин
Перерыв между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее		

## **АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ – ГРАФИК для детей, впервые поступивших в ГБДОУ**

Дни пребывания	Общая длительность пребывания	Участие в играх	Участие в прогулке	Питание	НОД	Дневной сон
<b>1 неделя</b>						
1 день	10-30 мин	да	да	нет	нет	нет
2 день	1-1,5 часа	да	да	нет	нет	нет
3 день	3-4 часа	да	да	да	нет	нет
4-5 день	3-5 часов	да	да	да	нет	нет
<b>2-3 неделя</b>						
10 дней	3-5 часов	да	да	да	да	нет
<b>4 неделя</b>						
	5-7 часов	да	да	да	да	да

### **Рекомендации родителям педагогами**

В первые одну-две недели посещения рекомендуется присутствие мамы (или близкого взрослого) для более быстрой и успешной адаптации ребенка в группе.

Индивидуальный прием ребенка воспитателем группы следует осуществлять на эмоционально положительном фоне (взять на руки, погладить, на руках внести в группу, если сам попрощался с мамой).

Не принуждать ребенка к выполнению различных режимных моментов (во время еды, при сборах на прогулку, не привлекать к участию в непосредственно образовательной деятельности без желания ребенка).

Дневной сон в группе рекомендуется не ранее третьей недели от начала посещения.

Необходимо изменить семейный режим ребенка в соответствии с режимом группы не позднее, чем за месяц до поступления в детский сад. Если это требование невыполнимо, то не следует в адаптационный период резко ломать привычный режим сна, отдыха, еды (например, если ребенок привык к поздним подъемам, то и приводить его в детский сад необходимо позже).

В случае изменения самочувствия и поведения ребенка дома следует сообщить об этом воспитателю, при необходимости сделать ребенку выходной.

Все действия педагога и родителей должны быть согласованы и осуществляться под контролем специалистов детского сада.