Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 Колпинского района Санкт-Петербурга
196641, Санкт-Петербург, посёлок Металлострой, улица Школьная, дом 5а, литера А

ГБДОУ детский сад № 3 Колпинского района СПб

Подписано цифровой подписью: Фролова Ирина Александровна
Дата: 2023.09.14 10:05:39 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ И.А.Фролова
Приказ № 100-О от 31.08.2023

СВОДНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
на 2023-2024 учебный год (холодный период года)

Режимные моменты	I младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовител. группа
Подъём, гигиенические процедуры. Утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, гигиенические процедуры, свободное общение детей, подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы (физминутки) и противоэпидемические мероприятия)	9.00-9.30	9.00 -9.50	9.00 - 10.00	9.00 - 10.50
Наблюдения, игры, труд. экспериментирование, общение по интересам, самостоятельная деятельность.	9.30 – 10.30	9.50 - 10.30	10.00 - 10.30	10.00 - 10.30
II завтрак	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки.	10.40 – 11.50	10.40 – 12.10	10.40 – 12.20	10.40 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30	12.10 – 12.50	12.20 – 13.00	12.30 – 13.00
Дневной сон	12.30– 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, самостоятельные игры, досуг, термометрия	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, досуг, кружки, самостоятельная и совместная деятельность, общение по интересам	16.00 – 16.50	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.20	17.00 – 18.20	17.00 – 18.20	17.00 – 18.20
Подготовка к ужину. Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Спокойные игры, свободная самостоятельная деятельность детей по выбору и интересам	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00	19.00 – 21.00
II ужин	21.00	21.00	21.00	21.00
Подготовка ко сну, ночной сон	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00