

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Смирнова/
Приказом от «28» августа 2026 № ____

Режим дня
на холодный период года
(при благоприятных погодных условиях)
Группа № 4 - подготовительная группа

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 10.10	Занятия* (общая длительность, включая 10-минутный перерыв)
10.10 – 10.30	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.30 – 12.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА** (1 час)
12.00 – 12.40	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну
12.40 – 15.10	ДНЕВНОЙ СОН***
15.10 – 15.25	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.25 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 16.15	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
16.15 – 16.45	Занятие*
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой

Примечание: Примерный режим дня для детей подготовительной группы при 12-часовом пребывании в ДОО, составлен с учетом требований СП 2.4.2.4283-26, СанПиН 2.3/2.4.4282-26, СанПиН 1.2.3685-21:

* Начало занятий - не ранее 08:00, окончание – не позднее 17:00.

Продолжительность занятия для детей от 6 до 7 лет - 30 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 6 до 7 лет - 90 минут. Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут. Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут. (Табл.6.6)

**Продолжительность прогулок для детей до 7 лет составляет не менее 3 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (Табл. 6.7)

***Продолжительностью дневного сна для детей от 4 до 7 лет - не менее 2,5 часов (Табл.6.7)

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Смирнова/
Приказом от «28» августа 2026 № ____

Режим дня
на холодный период года
(при неблагоприятных погодных условиях)
Группа № 4 - подготовительная группа

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 10.10	Занятия <i>(общая длительность, включая 10-минутный перерыв)</i>
10.10 – 10.30	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.30 – 12.00	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе
12.00 – 12.40	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну.
12.40 – 15.10	ДНЕВНОЙ СОН
15.10 – 15.25	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.25 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 16.15	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, досуг
16.15 – 16.45	Занятие
16.45 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр. Уход детей домой