

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующим ГБДОУ детского сада № 73

Кировского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / Л.В. Иващенко

приказ от 28.08.2024 г. № 79 - од

**ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА****с 01.09.2024 по 31.05.2025****Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.****ГРУППА № 1 разновозрастная «РАДУГА»****(для детей 3-5 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Длительность</b>
Утренний прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, общение	07.00-08.10	1 ч. 10 мин
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	10 мин.
Подготовка к завтраку, Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания	08.20-08.30	10 мин.
Завтрак	08.30 -08.50	20 мин
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам	08.50 - 09.00	10 мин.
Занятие 1/в соответствии с Расписанием/	09.00 - 09.20	20 мин
Перерыв между занятиями, физкультурные минутки	09.20 - 09.30	10 мин
Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/	09.30 – 09.50	20 мин
Подготовка к второму завтраку. Гигиенические процедуры	09.50 -10.00	10 мин
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин
Свободная игра, самостоятельная деятельность, общение	10.10-10.25	15 мин
Подготовка к прогулке	10.25 -10.40	15 мин
Утренняя прогулка	10.40- 11.50	1 ч .10 мин
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	11.50 – 12.00	10 мин
Обед	12.00 -12.30	30 мин
Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном	12.30 – 12.50	20 мин
Дневной сон	12.50 -15.20	2 ч 30 мин
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика	15.20 -15.40	20 мин
Полдник	15.40 – 16.00	20 мин
Игры, коммуникационная деятельность, самостоятельная деятельность детей, чтение	16.00 -16.30	30 мин
Подготовка к прогулке,	16.30 – 16.40	10 мин
вечерняя прогулка, уход домой	16.40 -19.00	2 ч 20 мин

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2024 по 31.05.2025

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

**СТАРШАЯ ГРУППА № 4 «ЗНАЙКИ»**

(для детей 5-6 лет)

Режимные моменты	Время проведения	Длительность
Утренний прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, общение	07.00 - 08.10	1 ч. 10 мин
Утренняя гимнастика	08.10 - 08.20	10 мин.
Подготовка к завтраку, Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания	08.20 - 08.30	10 мин.
Завтрак	08.30 - 08.50	20 мин
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам	08.50 – 09.00	10 мин.
Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/	09.00 - 09.25	25 мин
Перерыв между занятиями, физкультурные минутки	09.25 - 09.35	10 мин
Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/	09.35 – 10.00	25 мин
Подготовка к второму завтраку. Гигиенические процедуры	10.00 - 10.10	10 мин
Второй завтрак	10.10 - 10.20	10 мин
Свободная игра, самостоятельная деятельность, общение	10.20 - 10.35	15 мин
Подготовка к прогулке	10.35 - 10.50	15 мин
Утренняя прогулка	10.50 - 12.00	1 ч .10 мин
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду	12.00 - 12.10	10 мин
Обед	12.10 - 12.40	30 мин
Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном.	12.40 - 12.55	15 мин
Дневной сон	12.55 - 15.25	2 ч 30 мин
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика	15.25 - 15.45	20 мин
Полдник	15.45 - 16.00	15 мин
Игры, самостоятельные игры, общение по интересам, чтение	16.00 - 16.30	30 мин
Подготовка к прогулке	16.30 – 16.40	10 мин
Прогулка, уход домой	16.40 - 19.00	2 ч 20 мин

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2024 по 31.05.2025

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА № 3 «ЛУЧИКИ СОЛНЦА»**

(для детей 6-7 лет)

Режимные моменты	Время проведения	Длительность
Утренний прием детей, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, общение	07.00 - 08.10	1 ч. 10 мин
Утренняя гимнастика	08.10 - 08.20	10 мин.
Подготовка к завтраку, Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания	08.20 - 08.30	10 мин.
Завтрак	08.30 - 08.50	20 мин
Подготовка к проведению занятий. Общение детей по интересам	08.50 – 09.00	10 мин.
Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/	09.00 - 09.30	30 мин
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	09.30 - 09.40	10 мин
Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/	09.40 - 10.10	30 мин
Второй завтрак	10.10 - 10.20	10 мин
Занятие 3 /в соответствии с Расписанием/(если не запланировано на вечер) // Игры, самостоятельные игры, общение по интересам	10.20 - 10.50	30 мин
Подготовка к прогулке	10.50 - 11.10	20 мин
Утренняя прогулка	11.10 - 12.10	1 ч
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду	12.10 - 12.20	10 мин
Обед	12.20 - 12.50	30 мин
Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном.	12.50 - 13.00	10 мин
Дневной сон	13.00 - 15.30	2 ч 30 мин
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика	15.30 - 15.45	15 мин
Полдник	15.45 - 16.00	15 мин
Занятие 3 /в соответствии с Расписанием/ (2 раза в неделю занятия проходят вечером) / Игры, самостоятельные игры, общение по интересам, чтение	16.00 - 16.30	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	16.30 - 16.50	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 - 19.00	2 ч 10 мин