

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 62
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детского сада № 62
Кировского района Санкт-Петербурга
_____/Москалькова Е.Р.
Приказ № 65 п.2 от 27.08.2025г.

**Режим пребывания
воспитанников в группе
(12 часов)**

Санкт-Петербург

2025 г.

Холодный период года

Режим пребывания воспитанников группы раннего возраста № 4 (с 1.6 до 2)

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры-занятия по подгруппам	8.40 – 8.50
	9.00 – 9.10
Второй завтрак	9.40 – 10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Игры-занятия по подгруппам	16.00 – 16.10
	16.20 – 16.30
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников первой младшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 – 9.10
	9.20 – 9.30
Второй завтрак	9.40 – 10.00

Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.30 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 – 16.10 16.20 – 16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников младшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40
Второй завтрак	9.40 – 10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников средней группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к занятиям	8.55 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.20
	9.30 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников старшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к занятиям	8.55 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.25
	10.10 – 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.55

Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.55 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Занятия	16.00 – 16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников подготовительной группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.30
	9.40 – 10.10
	10.40 – 11.10
Второй завтрак	10.10 – 10.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30

Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30 – 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Теплый период года

Режим пребывания воспитанников группы раннего возраста № 4 (с 1.6 до 2)

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	8.40 – 11.30
Игры-занятия по подгруппам	9.10 – 9.20
	9.30 – 9.40
Второй завтрак	9.40 – 10.10
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 18.30
Игры-занятия по подгруппам	16.20 – 16.30
	16.40 – 16.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников первой младшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.20

Второй завтрак	9.20 – 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.30
Занятия на прогулке в игровой форме по подгруппам	9.50 – 10.00 10.10 – 10.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 18.20
Занятия на прогулке в игровой форме по подгруппам	16.20 – 16.30 16.40 – 16.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников младшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.10
Второй завтрак	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.10 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников средней группы

Режимные моменты	Время проведения
-------------------------	-------------------------

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55 – 9.10
Второй завтрак	9.50 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.10 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников старшей группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55 – 9.10
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Занятия	16.00 – 16.25

Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25 – 17.00
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.20 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим пребывания воспитанников подготовительной группы

Режимные моменты	Время проведения
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55 – 9.10
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30
Подготовку к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30 – 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Щадящий режим дня

Вид деятельности режиме дня	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	По возможности с 08.00 до 08.30	Родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Инструктор по физической культуре, воспитатель

Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры:	Температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
умывание,		
- полоскание полости рта после еды,	Температура воды 20-22°C, наливается перед полосканием	
- воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
Питание: Завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель,
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого) Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Отмена и снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Непрерывная образовательная деятельность, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические работники

Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Режим двигательной активности

Группа раннего возраста № 4

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Подвижные игры	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут
Музыкальная деятельность		10 минут			10 минут
Двигательная деятельность на прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут

Первая младшая группа №2, №3

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					

Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Физическая культура		10 минут		10 минут	
Физическая культура на прогулке					10 минут
Музыкальная деятельность	10 минут			10 минут	
Двигательная деятельность на прогулке	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)					10 минут

Младшая группа

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Физическая культура	15 минут			15 минут	

Физическая культура на прогулке			15 минут		
Музыкальная деятельность		15 минут			15 минут
Двигательная деятельность на прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)	15 минут				
Спортивный досуг (1 раз в месяц)			15 минут		

Средняя группа

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Физическая культура			20 минут		20 минут
Физическая культура на прогулке		20 минут			

Музыкальная деятельность	20 минут			20 минут	
Двигательная деятельность на прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)		20 минут			
Спортивный досуг (1 раз в месяц)			20 минут		

Старшая группа

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Физическая культура	25 минут			25 минут	
Физическая культура на прогулке			25 минут		
Музыкальная деятельность		25 минут			25 минут

Двигательная деятельность на прогулке	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)				25 минут	
Спортивный досуг (1 раз в месяц)			25 минут		

Подготовительная группа

Форма двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика в процессе занятий	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут	не менее 2х минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Физическая культура	30 минут			30 минут	
Физическая культура на прогулке			30 минут		
Музыкальная деятельность		30 минут			30 минут
Двигательная деятельность на прогулке	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут

Вторая половина дня					
Бодрящая гимнастика	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут
Самостоятельная деятельность, подвижные игры	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут
Прогулка (подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)	30 минут				
Спортивный досуг (1 раз в месяц)		30 минут			