

ПРИЛОЖЕНИЕ №3  
к ОП ДО ГБДОУ детского сада №36  
Невского района Санкт-Петербурга  
на 2023-2024 учебный год

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом  
ГБДОУ детского сада №36  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № *1* от *31.08.2023*

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
ГБДОУ детским садом №36  
Невского района Санкт-Петербурга  
*Е.В. Димова*  
Приказ № *44* от *31.08.2023*



**РЕЖИМЫ ПРИБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**  
**на 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург

2023

## **Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении**

**Режимы дня** в разных возрастных группах разработаны на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71764);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены 28.09.2020, вступили в силу 01.01.2021);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены 27.10.2020, вступили в силу 01.01.2021);
- СанПиН СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (зарегистрирован 29.01.2021 №62296).

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе **учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход** к организации всех видов детской деятельности.

### **В ДОУ разработаны режимы:**

1. на холодный/теплый периоды года;
2. гибкие режимы при неблагоприятных погодных условиях для прогулок;
3. щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;
4. индивидуальный режим дня;
5. режим двигательной активности.

СОГЛАСОВАН  
Врач СПб ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В. Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА №1**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Утренний круг	8.30-8.35	8.30-8.35	8.30-8.35	8.30-8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00
ОД 1	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10 (в группе)
ОД 2	9.20-9.30 9.50-10.00 (вторник)	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30 (в группе)
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности, занятия с педагогом-психологом	9.30-9.55 9.45-9.55 (среда)	9.30-9.55	9.30-9.55	9.30-9.55
2-й завтрак	9.55-10.10	9.55-10.10	9.55-10.10	9.55-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-11.40	10.10-11.40	совместная деятельность в группе	10.10-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.10-15.10	12.10-15.10	12.10-15.10	12.10-15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.20-16.50	16.20-16.50	16.20-16.50	16.20-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	совместная деятельность в группе	17.00-19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 3**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.45	8.20-8.40	8.20-8.45
Утренний круг	8.40-8.50	8.45-8.55	8.40-8.50	8.45-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00
ОД 1	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-09.15 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.20-9.35 <i>(вторник)</i>	9.15-9.35	9.15-9.25	9.15-9.35
ОД 2	9.25-09.40	9.35-9.50	9.25-09.40	9.35-9.50 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00	9.50-10.00	9.40-10.00	9.50-10.00
2-й завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00	10.10-12.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.40-16.10	15.40-16.10	15.50-16.10	15.40-16.10
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.10-16.50 16.10-16.25 <i>(среда)</i>	16.10-16.50	16.10-16.50	16.10-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

СОГЛАСОВАН  
Врач СПБ ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В. Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №2**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.45	8.30-8.45
Утренний круг	8.40-8.45	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
ОД 1	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.25-9.45 <i>(среда)</i>	9.20-9.40	9.20-9.40	9.20-9.40
ОД 2	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05
2-й завтрак	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.10	10.15-12.10	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.15-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.10-16.50 16.30-16.50 <i>(среда)</i>	16.10-16.50	16.10-16.50	16.10-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ №4**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
ОД 1	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.30-10.10	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-10.10
ОД 2	10.20-10.50	9.40-10.10	9.40-10.10	09.40-10.10 <i>(в группе)</i>
2-й завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.10	10.50-12.20	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.50-12.20
Совместная деятельность на метеоплощадке	10.50-11.10 <i>(вторник)</i>	10.50-11.10	10.50-11.10	10.50-11.10
ОД 3	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i> <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	12.10-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.00-16.50 17.00-17.30 <i>(четверг)</i>	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

СОГЛАСОВАН  
Врач СПБ ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В.Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ 1-го РАННЕГО ВОЗРАСТА №5(1,5–2)**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.10-8.15	8.10-8.15	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45	8.15-8.45	8.15-8.45	8.15-8.45
Утренний круг	8.45-8.50	8.45-8.50	8.45-8.50	8.45-8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30 - 9.40 <i>(в группе)</i>	9.30 - 9.40 <i>(в группе)</i>	9.30 - 9.40 <i>(в группе)</i>	9.30 - 9.40 <i>(в группе)</i>
	9.50 - 10.00 <i>(в группе)</i>	9.50 - 10.00 <i>(в группе)</i>	9.50 - 10.00 <i>(в группе)</i>	9.50 - 10.00 <i>(в группе)</i>
2-й завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 11.30	10.15 - 11.30	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.15 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.30	11.30 - 12.30	11.30 - 12.30	11.30 - 12.30
Подготовка ко сну, второй сон	12.30 - 15.30	12.30 - 15.30	12.30 - 15.30	12.30 - 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10
	16.20 - 16.30	16.20 - 16.30	16.20 - 16.30	16.20 - 16.30
Вечерний круг	16.30-16.35	16.30-16.35	16.30-16.35	16.30-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	16.35 – 19.00	16.35 – 19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	16.35 – 19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО

СОГЛАСОВАН  
Врач СПб ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В. Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА №6**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Утренний круг	8.30-8.35	8.30-8.35	8.30-8.35	8.30-8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00
ОД 1	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10 (в группе)
ОД 2	9.20-9.30 9.50-10.00 (вторник)	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30 (в группе)
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности, занятия с педагогом-психологом	9.30-9.55 9.45-9.55 (среда)	9.30-9.55	9.30-9.55	9.30-9.55
2-й завтрак	9.55-10.10	9.55-10.10	9.55-10.10	9.55-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-11.40	10.10-11.40	совместная деятельность в группе	10.10-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.10-15.10	12.10-15.10	12.10-15.10	12.10-15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.20-16.50	16.20-16.50	16.20-16.50	16.20-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	совместная деятельность в группе	17.00-19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО



СОГЛАСОВАН  
Врач СПб ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В.Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №11**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.45	8.30-8.45
Утренний круг	8.40-8.45	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
ОД 1	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.25-9.45 <i>(среда)</i>	9.20-9.40	9.20-9.40	9.20-9.40
ОД 2	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05
2-й завтрак	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05-10.15	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.10	10.15-12.10	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.15-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.10-16.50 16.30-16.50 <i>(среда)</i>	16.10-16.50	16.10-16.50	16.10-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 8**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.45	8.20-8.40	8.20-8.45
Утренний круг	8.40-8.50	8.45-8.55	8.40-8.50	8.45-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00
ОД 1	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-09.15 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.20-9.35 <i>(вторник)</i>	9.15-9.35	9.15-9.25	9.15-9.35
ОД 2	9.25-09.40	9.35-9.50	9.25-09.40	9.35-9.50 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00	9.50-10.00	9.40-10.00	9.50-10.00
2-й завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00	10.10-12.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.40-16.10	15.40-16.10	15.50-16.10	15.40-16.10
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.10-16.50 16.10-16.25 <i>(среда)</i>	16.10-16.50	16.10-16.50	16.10-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №7**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
ОД 1	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.25-9.50	9.25-9.55	9.25-9.55	9.25-9.55
ОД 2	9.50-10.20	9.55-10.20	9.55-10.20	9.55-10.20 <i>(в группе)</i>
2-й завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.50	10.20-11.50	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.20-11.50
ОД 3	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/четверг)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.45
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки	15.45-16.50	15.45-16.50	15.45-16.50	15.45-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №9**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
ОД 1	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25 <i>(в группе)</i>
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.25-9.50	9.25-9.55	9.25-9.55	9.25-9.55
ОД 2	9.50-10.20	9.55-10.20	9.55-10.20	9.55-10.20 <i>(в группе)</i>
2-й завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.50	10.20-11.50	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.20-11.50
ОД 3	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/ четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/ четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/четверг)</i>	11.30-11.15 <i>(вторник/среда/ четверг)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.45
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки	15.45-16.50	15.45-16.50	15.45-16.50	15.45-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

СОГЛАСОВАН  
Врач СПБ ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/Е.В.Димова  
от 31.08.2023 № 3

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №36 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ №10**

Режимные моменты	Холодный период	Щадящий режим	Неблагоприятные погодные условия	Карантин
Прием, осмотры, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
ОД 1	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30 <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная и совместная деятельность	9.30-10.10	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-10.10
ОД 2	10.20-10.50	9.40-10.10	9.40-10.10	09.40-10.10 <i>(в группе)</i>
2-й завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Занятия с педагогом-психологом, игры, самостоятельная и совместная деятельность	10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.10	10.50-12.20	<i>совместная деятельность в группе</i>	10.50-12.20
ОД 3	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i>	11.35-12.05 <i>(вторник/четверг)</i> <i>(в группе)</i>
Игры, самостоятельная деятельность детей	12.10-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Совместная д-ть, самостоятельная д-ть	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, кружки, чтение художественной литературы, час классической музыки, занятия с педагогом-психологом	16.00-16.50 17.00-17.30 <i>(четверг)</i>	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	<i>совместная деятельность в группе</i>	17.00-19.00

Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО

### Щадящий режим

- Назначается детям с III, IV группой здоровья, детям, перенесшим заболевания (для снижения физической и интеллектуальной нагрузки);
- Назначается медицинским работником в ДОУ (врач, медсестра); после перенесенных заболеваний по рекомендации педиатра на определенный срок, в зависимости от состояния здоровья ребенка и его диагноза;
- Выполняется персоналом, работающим с ребенком.

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения
Приход в детский сад	По возможности до 8.00
Утренняя гимнастика	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умывание;</li> <li>✓ Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой</li> </ul>	Умывание теплой водой, тщательное вытирание рук и лица  Снимается пижама, надевается сухая футболка/майка
Питание: Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник	Первыми сажают за стол, докармливают.
Сбор и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход на прогулку последними.
Прогулка	Умеренная двигательная деятельность.
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого!)  Влажная одежда меняется на сухую.
Физкультурное занятие	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам.
ОД, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине образовательной деятельности
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания (не раньше 15.00)
Совместная деятельность педагога с детьми	Учет настроения ребенка, его желания
Самостоятельная деятельность	Выбор места для игровой деятельности, удаленной от окон и дверей
Уход домой	По возможности до 18.00

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ  
(12 часов)**

Разработан для детей, имеющих 2-3 диагноза или для детей, имеющих инвалидность

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Ограничения</b>
Приход в детский сад	По возможности до 8.00
Утренняя гимнастика	Исключение нагрузки по бегу и прыжкам
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: ✓ Умывание; ✓ Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Умывание теплой водой, тщательное вытирание рук и лица  Снимается пижама, надевается сухая футболка/майка
Питание: Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник	Первыми сажают за стол, докармливают.
Сбор и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход на прогулку последними.
Прогулка	Умеренная двигательная деятельность.
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого!)  Влажная одежда меняется на сухую.
Физкультурное занятие	Исключение нагрузки по бегу и прыжкам. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности.
ОД, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине образовательной деятельности
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания (не раньше 15.00)
Совместная деятельность педагога с детьми	Учет настроения ребенка, его желания
Самостоятельная деятельность	Выбор места для игровой деятельности, удаленной от окон и дверей
Уход домой	По возможности до 18.00

СОГЛАСОВАН  
Врач СПб ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13  
\_\_\_\_\_ /В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Димова  
от 31.08.2023 № 3

### **РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА (12 часов)**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ГБДОУ детский сад №36 Невского района Санкт-Петербурга (СПб ГБУЗ «Детская городская поликлиника №73» Детское поликлиническое отделение №13)

<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Ограничения</b>
Приход в детский сад	Усилить утренний фильтр при приеме в группу
Сбор и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход на прогулку последними.
Прогулка	Организуется исключительно на закрепленной прогулочной площадке.
Возвращение с прогулки	Возвращение последними
Физкультурное занятие	Проводится в групповом помещении.
Музыкальное занятие	Проводится в групповом помещении.
ОД	Используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами.
Культурно-гигиенические мероприятия	Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

### **ГИБКИЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ (при неблагоприятных погодных условиях) (12 часов)**

*Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО*



СОГЛАСОВАН  
Врач СПб ГБУЗ  
Городская поликлиника №73  
ДПО №13

\_\_\_\_\_/В.М. Новацкая/

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим ГБДОУ №36  
\_\_\_\_\_/ Е.В.Димова  
от 31.08.2023 № 3

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулки отменяются во время штормового предупреждения, объявленного ГУ МЧС России по Санкт-Петербургу или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, метели). Также прогулка может быть отменена на основании распорядительного акта заведующего ГБДОУ детским садом №36 Невского района Санкт-Петербурга (лицом, его замещающего), если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровья детей и сотрудников.

Рекомендации:

Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет, какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

## **РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Режимы разработаны в соответствии с требованиями действующих СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и с учетом ФГОС ДО, ФОП ДО*

Формы работы	Группа 1-го раннего возраста №5 (1,5-2 года)	Группа 2-го раннего возраста №61,6 (2-3 года)	Младшая группа №3,8 (3-4 лет)	Средняя группа №2,11 (4-5 лет)	Старшая группа №7,9 (5-6 лет)	Подготовительная подгруппа №4,10 (6-7 лет)
утренняя гимнастика	4-5	4-5	6-8	6-8	8-10	8-10
динамическая переменка до ОД	4	4	7	7	10	10
физкультурная пауза во время ОД	1	1	3	3	3	4
динамическая переменка между ОД	10	10	10	10	10	10
физкультурное занятие музыкальное занятие	10-12	10-12	20	20	25	25
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	8	8	10	10	15	15
подвижные игры на прогулке	6	6	10	10	12	15
самостоятельная двигательная активность детей на утренней прогулке	35	35	45	45	50	55
самостоятельные игры и прочие упражнения в режиме дня, в помещении учреждения (1 половина дня)	30	30	35	35	35	35
спортивные сезонные упражнения; (в дни, когда нет занятий по физкультуре)	-	-	15	15	15	15
игры малой подвижности;	10	10	10	10	10	10
бодрящая гимнастика после сна	5	5	6	6	8	8
самостоятельные игры и прочие упражнения в режиме дня, в помещении учреждения (2 половина дня)	30	30	35	35	35	35
подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	10	11	12	15
самостоятельная двигательная активность детей на вечерней прогулке	35	35	45	45	50	55
ИТОГО:	3ч. 15м	3ч. 15м	4ч.29м	4ч.45м	5 ч 00	5 ч. 17м
С воспитателем/ музыкальный досуг (2 раза в месяц)	10-12	10-12	20	20	25	25
Физкультурные праздники (зима + лето)	20	20	45	45	До 1 часа	До 1 часа