

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 35  
с углублённым изучением английского языка  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

**РЕЖИМЫ ДНЯ**  
На 2022-2023 учебный год  
(для детей от 3 до 7 лет)

**ПРИЛОЖЕНИЕ №10**  
к образовательной программе  
дошкольного образования

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 35  
с углублённым изучением английского языка  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ №35)

Санкт-Петербург,

2022

### Холодный период года (сентябрь - апрель)

Содержание	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	Начало	Окончание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.30	7.00	8.25	7.00	8.35	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.30	8.40	8.25	8.30	8.35	8.40	8.35	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	9.00	8.30	8.50	8.40	8.55	8.40	8.55
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	9.00	10.20	8.50	10.25	8.55	10.35	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.20	10.30	10.25	10.30	10.35	10.40	10.35	10.40
Второй завтрак	10.30	10.40	10.30	10.40	10.40	10.50	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.40	11.00	10.40	11.00	10.50	11.00	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.10	11.00	12.25	11.00	12.30	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10	12.25	12.25	12.35	12.30	12.40	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.25	12.30	12.35	12.40	12.40	12.45	12.40	12.45
<i><b>Обед</b></i>	12.30	12.50	12.40	12.55	12.45	13.00	12.45	13.00
Подготовка ко сну	12.50	13.00	12.55	13.00	13.00	13.10	13.00	13.10
Дневной сон	13.00	15.20	13.00	15.15	13.10	15.30	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.25	15.15	15.25	15.30	15.40	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.25	15.35	15.25	15.30	15.40	15.45	15.40	15.45
<i><b>Полдник</b></i>	15.35	15.50	15.30	15.45	15.45	16.00	15.45	16.00
<i><b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b></i>	15.50	16.20	15.50	16.50	16.00	17.00	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	16.20	16.40	16.50	17.00	17.00	17.10	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	16.40	18.30	17.00	18.35	17.10	18.40	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.30	19.00	18.35	19.00	18.40	19.00	18.40	19.00

## Теплый период года (май-август)

Содержание	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	Начало	Окончание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.30	7.00	8.25	7.00	8.35	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.30	8.40	8.25	8.30	8.35	8.40	8.35	8.40
<b>Завтрак</b>	8.40	9.00	8.30	8.50	8.40	8.55	8.40	8.55
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i>	9.00	10.20	8.50	10.25	8.55	10.35	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.20	10.30	10.25	10.30	10.35	10.40	10.35	10.40
Второй завтрак	10.30	10.40	10.30	10.40	10.40	10.50	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.40	11.00	10.40	11.00	10.50	11.00	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.10	11.00	12.25	11.00	12.30	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10	12.25	12.25	12.35	12.30	12.40	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.25	12.30	12.35	12.40	12.40	12.45	12.40	12.45
<b>Обед</b>	12.30	12.50	12.40	12.55	12.45	13.00	12.45	13.00
Подготовка ко сну	12.50	13.00	12.55	13.00	13.00	13.10	13.00	13.10
Дневной сон	13.00	15.20	13.00	15.15	13.10	15.30	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.25	15.15	15.25	15.30	15.40	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.25	15.35	15.25	15.30	15.40	15.45	15.40	15.45
<b>Полдник</b>	15.35	15.50	15.30	15.45	15.45	16.00	15.45	16.00
<i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i>	15.50	16.20	15.50	16.50	16.00	17.00	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	16.20	16.40	16.50	17.00	17.00	17.10	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	16.40	18.30	17.00	18.35	17.10	18.40	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.30	19.00	18.35	19.00	18.40	19.00	18.40	19.00

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на холодный период года  
в младшей группе «Умка» (3-4 года)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.30
Подготовка к завтраку	8.30	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	9.00
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	9.00	10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10	12.25
Подготовка к обеду	12.25	12.30
<i><b>Обед</b></i>	12.30	12.50
Подготовка ко сну	12.50	13.00
Дневной сон	13.00	15.20
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.35
<i><b>Полдник</b></i>	15.35	15.50
<i><b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b></i>	15.50	16.20
Подготовка к прогулке	16.20	16.40
<b>ПРОГУЛКА</b>	16.40	18.30
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.30	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физических занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на холодный период года  
в средней группе «Звёздочка» (4-5 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.25
Подготовка к завтраку	8.25	8.30
<b><i>Завтрак</i></b>	8.30	8.50
<b><i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i></b>	8.50	10.25
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25	12.35
Подготовка к обеду	12.35	12.40
<b><i>Обед</i></b>	12.40	12.55
Подготовка ко сну	12.55	13.00
Дневной сон	13.00	15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.15	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.30
<b><i>Полдник</i></b>	15.30	15.45
<b><i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i></b>	15.50	16.50
Подготовка к прогулке	16.50	17.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.00	18.35
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.35	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на холодный период года  
в средней группе «Паддингтон» (4-5 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.25
Подготовка к завтраку	8.25	8.30
<b><i>Завтрак</i></b>	8.30	8.50
<b><i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i></b>	8.50	10.25
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25	12.35
Подготовка к обеду	12.35	12.40
<b><i>Обед</i></b>	12.40	12.55
Подготовка ко сну	12.55	13.00
Дневной сон	13.00	15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.15	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.30
<b><i>Полдник</i></b>	15.30	15.45
<b><i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i></b>	15.50	16.50
Подготовка к прогулке	16.50	17.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.00	18.35
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.35	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)**  
**на холодный период года**  
**в старшей группе «Топтыжки» (5-6 лет)**  
**12 часов**  
**2022-2023 учебный год**

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<b>Завтрак</b>	8.40	8.55
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i> <i>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i>	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.35	10.40
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
<b>Обед</b>	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
<b>Полдник</b>	15.45	16.00
<i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i>	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на холодный период года  
в старшей группе «Джордж» (5-6 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<b><i>Завтрак</i></b>	8.40	8.55
<b><i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i></b>	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.35	10.40
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
<b><i>Обед</i></b>	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
<b><i>Полдник</i></b>	15.45	16.00
<b><i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i></b>	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.



СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)**  
**на холодный период года**  
**в подготовительной группе «Винни-Пух» (6-7 лет)**  
**12 часов**  
**2022-2023 учебный год**

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	8.55
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b></i> <i><b>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	8.55	11.00
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.35
Подготовка к прогулке	11.00	11.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.10	12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.40	12.45
Подготовка к обеду	12.45	12.50
<i><b>Обед</b></i>	12.50	13.05
Подготовка ко сну	13.05	13.10
Дневной сон	13.10	15.40
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.40	15.50
Подготовка к полднику	15.50	15.55
<i><b>Полдник</b></i>	15.55	16.05
<i><b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b></i>	16.05	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в младшей группе «Умка» (3-4 года)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.20
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.20	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	9.00
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	9.00	10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10	12.25
Подготовка к обеду	12.25	12.30
<i><b>Обед</b></i>	12.30	12.50
Подготовка ко сну	12.50	13.00
Дневной сон	13.00	15.20
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.35
<i><b>Полдник</b></i>	15.35	15.50
Подготовка к прогулке	15.50	16.00
<i><b>Детская активность на свежем воздухе (игры, занятия со специалистами)</b></i>	16.00	16.30
<b>ПРОГУЛКА</b>	16.30	18.00
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.30	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в средней группе «Звёздочка» (4-5 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.25
Подготовка к завтраку	8.25	8.30
<b><i>Завтрак</i></b>	8.30	8.50
<b><i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i></b>	8.50	10.25
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25	12.35
Подготовка к обеду	12.35	12.40
<b><i>Обед</i></b>	12.40	12.55
Подготовка ко сну	12.55	13.00
Дневной сон	13.00	15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.15	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.30
<b><i>Полдник</i></b>	15.30	15.45
<b><i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i></b>	15.50	16.50
Подготовка к прогулке	16.50	17.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.00	18.35
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.35	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.

Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в средней группе «Паддингтон» (4-5 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.25
Подготовка к завтраку	8.25	8.30
<b><i>Завтрак</i></b>	8.30	8.50
<b><i>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</i></b>	8.50	10.25
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке	10.40	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25	12.35
Подготовка к обеду	12.35	12.40
<b><i>Обед</i></b>	12.40	12.55
Подготовка ко сну	12.55	13.00
Дневной сон	13.00	15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.15	15.25
Подготовка к полднику	15.25	15.30
<b><i>Полдник</i></b>	15.30	15.45
<b><i>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</i></b>	15.50	16.50
Подготовка к прогулке	16.50	17.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.00	18.35
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.35	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в старшей группе «Топтыжки» (5-6 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

Содержание	Начало	Окончание
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	8.55
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.35	10.40
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
<i><b>Обед</b></i>	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
<i><b>Полдник</b></i>	15.45	16.00
<i><b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b></i>	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в старшей группе «Джордж» (5-6 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<b>Завтрак</b>	8.40	8.55
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b>	8.55	10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.35	10.40
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
<b>Обед</b>	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.30
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.30	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
<b>Полдник</b>	15.45	16.00
<b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b>	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.

СОГЛАСОВАНО:  
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ №35  
№52/1 от 21.06.2022

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)  
на тёплый период года  
в подготовительной группе «Винни-Пух» (6-7 лет)  
12 часов  
2022-2023 учебный год**

Содержание	Начало	Окончание
Прием детей в детский сад на прогулке, термометрия, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.35
Подготовка к завтраку	8.35	8.40
<i><b>Завтрак</b></i>	8.40	8.55
<i><b>Игры, самостоятельная деятельность детей Организованная детская деятельность, занятия со специалистами</b></i>	8.55	11.00
Подготовка ко второму завтраку	10.25	10.30
Второй завтрак	10.30	10.35
Подготовка к прогулке	11.00	11.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	11.10	12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.40	12.45
Подготовка к обеду	12.45	12.50
<i><b>Обед</b></i>	12.50	13.05
Подготовка ко сну	13.05	13.10
Дневной сон	13.10	15.40
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.40	15.50
Подготовка к полднику	15.50	15.55
<i><b>Полдник</b></i>	15.55	16.05
<i><b>Детская активность (игры, занятия со специалистами)</b></i>	16.05	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
<b>ПРОГУЛКА</b>	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

После болезни всем детям снизить образовательную нагрузку от 5 до 10 минут в течение первых 2-х дней.  
Медицинский отвод от физкультурных занятий на 2 недели.

Снизить дозировку общеукрепляющих и основных движений на 2-3 порядка в течение последующих 2-3 занятий.

Снизить продолжительность всех занятий на 5 минут.