

РЕЖИМЫ ДНЯ
На 2024-2025 учебный год
(для детей от 3 до 7 лет)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ,
АДАПТИРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(для детей с тяжелым нарушением речи, общим
недоразвитием речи)

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

Санкт-Петербург,

2024

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
О.А.Кусок

РЕЖИМ ДНЯ (общий)
на холодный период года
в старшей группе «Винни-Пух» (5-6 лет)
12 часов
2024-2025 учебный год

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, утренний круг, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.20
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.20	8.30
Завтрак	8.30	8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50	9.00
Занятие 1	9.00	9.25
Занятие 2	9.35	10.00
Занятие 3	10.10	10.35
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
ПРОГУЛКА	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
Обед	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
Полдник	15.45	16.00
Детская активность (игры, занятия со специалистами)	16.00	16.25
Подготовка к прогулке	16.25	16.40
ПРОГУЛКА	16.40	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

1 раз в неделю во время прогулки проводится физкультурное занятие на свежем воздухе

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
О.А.Кусок

РЕЖИМ ДНЯ (общий)
на холодный период года
в подготовительной группе «Звёздочка» (6-7 лет)
12 часов
2024-2025 учебный год

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад, утренний круг, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.30
Подготовка к завтраку	8.30	8.35
Завтрак	8.35	8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50	9.00
Занятие 1	9.00	9.30
Занятие 2	9.40	10.10
Второй завтрак	10.30	10.40
Занятие 3	10.40	11.10
Подготовка к прогулке	11.10	11.20
ПРОГУЛКА	11.20	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.50
Обед	12.50	13.10
Дневной сон	13.10	15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.30
Подготовка к полднику	15.30	15.40
Полдник	15.40	16.00
Детская активность (игры, занятия со специалистами)	16.00	17.00
Подготовка к прогулке	17.00	17.10
ПРОГУЛКА	17.10	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

1 раз в неделю во время прогулки проводится физкультурное занятие на свежем воздухе

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
О.А.Кусок

РЕЖИМ ДНЯ (общий)
на тёплый период года
в старшей группе «Винни-Пух» (5-6 лет)
12 часов
2024-2025 учебный год

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад (при температуре выше 20 градусов прием детей осуществляется на улице), утренний круг, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.20
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.20	8.30
Завтрак	8.30	8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50	9.00
Занятие 1	9.00	9.25
Занятие 2	9.35	10.00
Занятие 3	10.10	10.35
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
ПРОГУЛКА	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
Обед	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
Полдник	15.45	16.00
Детская активность (игры, занятия со специалистами)	16.00	16.25
Подготовка к прогулке	16.25	16.40
ПРОГУЛКА	16.40	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

1 раз в неделю во время прогулки проводится физкультурное занятие на свежем воздухе

При температуре воздуха выше 20°C утренний прием детей и занятия, не требующие дополнительного оборудования переносятся на свежий воздух.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
О.А.Кусок

**РЕЖИМ ДНЯ (общий)
на тёплый период года
в подготовительной группе «ЗВЁЗДОЧКА» (6-7 лет)
12 часов
2024-2025 учебный год**

Содержание	Начало	Окончание
Приход детей в детский сад (при температуре выше 20 градусов прием детей осуществляется на улице), утренний круг, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00	8.20
Возвращение в группу, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	8.20	8.30
Завтрак	8.30	8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50	9.00
Занятие 1	9.00	9.30
Занятие 2	9.40	10.10
Занятие 3	10.40	11.10
Второй завтрак	10.40	10.50
Подготовка к прогулке	10.50	11.00
ПРОГУЛКА	11.00	12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30	12.40
Подготовка к обеду	12.40	12.45
Обед	12.45	13.00
Подготовка ко сну	13.00	13.10
Дневной сон	13.10	15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10	15.40
Подготовка к полднику	15.40	15.45
Полдник	15.45	16.00
Детская активность (игры, занятия со специалистами)	16.00	16.30
Подготовка к прогулке	16.30	16.40
ПРОГУЛКА	16.40	18.40
Возвращение с прогулки, постепенный уход детей домой	18.40	19.00

1 раз в неделю во время прогулки проводится физкультурное занятие на свежем воздухе

При температуре воздуха выше 20°C утренний прием детей и занятия, не требующие дополнительного оборудования переносятся на свежий воздух.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
_____ О.А.Кусок

РЕЖИМ ДНЯ (примерный)
на период карантина
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ВИННИ-ПУХ» (4-6 ЛЕТ)
12 часов
2024-2025 учебный год

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–9.20
Чтение художественной литературы, беседы, словесные игры, занятия	9.20–10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20–10.30
Второй завтрак	10.30–10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40–12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20–12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–17.50
Возвращение с прогулки, игры, труд, экспериментирование, общение, уход детей домой	17.50–19.00

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.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
_____ О.А.Кусок

РЕЖИМ ДНЯ (примерный)
на период карантина
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «ЗВЕЗДОЧКИ» (4-5 ЛЕТ)
12 часов
2024-2025 учебный год

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55–9.20
Чтение художественной литературы, беседы, словесные игры, занятия	9.20–10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20–10.30
Второй завтрак	10.30–10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40–12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20–12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.25
Полдник	15.25–15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–17.50
Возвращение с прогулки, игры, труд, экспериментирование, общение, уход детей домой	17.50–19.00

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.

СОГЛАСОВАНО:
Врач ДПО №5 Пырцак Л.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 66 от 21.06.2024
директора ГБОУ СОШ №35
_____ О.А.Кусок

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ
для ослабленных детей и после перенесенных заболеваний

Режимные процессы	Ограничения и добавления	Примечания
Приход в детский сад. Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	Рекомендуется приводить детей не раньше 8:00, т.к. требуется удлиненный сон	Создать благотворительную эмоциональную обстановку.
Утренняя гимнастика	Проводится, если нет мед/отвода	
Подготовка к завтраку. Завтрак. Полоскание рта кипяченой водой.	На завтрак дети садятся первыми. Температура воды 28 – 30 С	Возможно докармливание ребенка
Организованная образовательная деятельность (ООД), занятия	Занятия проводятся только в 1 подгруппе, продолжительность сокращается на 5-7 мин.	Занятие может быть перенесено или отменено
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	Возможно сократить продолжительность прогулки. Использовать игры малой подвижности.	Проверить, как одет ребенок (обязательно по погоде), в течение прогулки следить за его самочувствием. Должно быть запасное белье для переодевания, если ребенок вспотеет.
Подготовка к обеду. Обед.	Садятся обедать первыми	Возможно докармливание
Подготовка ко сну. Дневной сон.	Увеличить продолжительность сна на 20 – 30 минут.	Раздевать и одевать ребенка около его постели.
Постепенный подъем. Бодрящая гимнастика.	Подъем по мере пробуждения. Гимнастика проводится, если нет мед/отвода.	
Подготовка к полднику. Полдник. Полоскание рта кипяченой водой.	Садятся на полдник первыми. Температура воды 28-30 С	Возможно докармливание ребенка.
Совместная деятельность.	Без ограничений, исключая игры большой подвижности.	
Совместная деятельность со взрослыми.		Если у ребенка нет желания участвовать в совместной деятельности, не настаивать . Предоставить ему право выбора.
Вечерняя прогулка.	Рекомендовано по возможности забирать детей домой раньше (17:00 – 17:30)	Часть вечерней прогулки можно заменить пешеходной прогулкой от детского сада до дома.
Дома	Ограничит просмотр телевизора и игр на компьютере. Укладывать спать не позднее 21:00	Проводить гигиенические и закаливающие процедуры, учитывая назначения врача.

Примечания: занятия, требующие повышенной двигательной активности (музыкально-ритмические, физкультурные) могут быть на время отменены, либо ограничены по физической нагрузке (см. рекомендации врача).