

«СОГЛАСОВАН»

Евстифеева Н.А.  
Врач-педиатр  
СПб ГБУЗ ГП № 37  
ДПО № 12  
Центрального района  
Санкт-Петербурга



**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**  
(плохая погода теплого периода)

| №   | Режимные моменты                                                                        | Время проведения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры                  | 07.30 - 08.20    |
| 2.  | Подготовка к завтраку, 1-й завтрак                                                      | 08.20 - 08.50    |
| 3.  | Подготовка к художественно-эстетическому развитию, самостоятельная игровая деятельность | 08.50 - 09.20    |
| 4.  | Художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, аппликация, музыка)              | 09.20 - 10.00    |
| 5.  | Подготовка к завтраку, 2-й завтрак                                                      | 10.00 - 10.40    |
| 6.  | Совместная деятельность, игры, общение                                                  | 10.40 - 11.00    |
| 7.  | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 11.00 - 11.45    |
| 8.  | Чтение художественной литературы                                                        | 11.45 - 12.00    |
| 9.  | Подготовка к обеду, обед                                                                | 12.00 - 12.45    |
| 10. | Подготовка ко сну, дневной сон                                                          | 12.45 - 15.45    |
| 11. | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, закаливание                          | 15.45 - 16.00    |
| 12. | Подготовка к полднику, полдник                                                          | 16.00 - 16.30    |
| 13. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 16.30 - 17.30    |
| 14. | Чтение художественной литературы                                                        | 17.30 - 17.40    |
| 15. | Совместная игровая деятельность                                                         | 17.40 - 18.45    |
| 16. | Подготовка к ужину                                                                      | 18.45 - 19.10    |
| 17. | 1-й ужин                                                                                | 19.10 - 19.40    |
| 18. | Совместная игровая деятельность                                                         | 19.40 - 20.20    |
| 19. | Подготовка к ужину, 2-й ужин                                                            | 20.20 - 20.40    |
| 20. | Подготовка ко сну, гигиенические процедуры                                              | 20.40 - 21.00    |
| 21. | Укладывание, ночной сон                                                                 | 21.00 - 07.30    |

Евстифеева Н.А.  
Врач-педиатр  
СПб ГБУЗ ГП № 37  
ДПО № 12  
Центрального района  
Санкт-Петербурга



| №   | Режимные моменты                                                                        | Время проведения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры                  | 07.30 - 08.10    |
| 2.  | Подготовка к завтраку, 1-й завтрак                                                      | 08.10 - 08.40    |
| 3.  | Подготовка к художественно-эстетическому развитию, самостоятельная игровая деятельность | 08.40 - 09.10    |
| 4.  | Художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, аппликация, музыка)              | 09.10 - 10.10    |
| 5.  | Подготовка к завтраку, 2-й завтрак                                                      | 10.10 - 10.40    |
| 6.  | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 10.40 - 11.20    |
| 7.  | Чтение художественной литературы                                                        | 11.20 - 11.40    |
| 8.  | Совместная игровая деятельность                                                         | 11.40 - 12.05    |
| 9.  | Подготовка к обеду, обед                                                                | 12.05 - 12.50    |
| 10. | Подготовка ко сну, закаливающие процедуры                                               | 12.50 - 13.00    |
| 11. | Дневной сон                                                                             | 13.00 - 15.30    |
| 12. | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, закаливание                          | 15.30 - 15.50    |
| 13. | Подготовка к полднику, полдник                                                          | 15.50 - 16.20    |
| 14. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 16.20 – 17.40    |
| 15. | Чтение художественной литературы                                                        | 17.40 – 17.55    |
| 16. | Совместная игровая деятельность                                                         | 17.55 - 19.00    |
| 17. | Подготовка к ужину, 1-й ужин                                                            | 19.00 - 19.40    |
| 18. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 19.40 - 20.30    |
| 19. | Подготовка к ужину, 2-й ужин                                                            | 20.30 - 20.50    |
| 20. | Подготовка ко сну, гигиенические процедуры                                              | 20.50 - 21.10    |
| 21. | Укладывание, ночной сон                                                                 | 21.10 - 07.30    |

«СОГЛАСОВАН»

Евстифеева Н.А.  
Врач-педиатр  
СПб ГБУЗ ГП № 37  
ДПО № 12  
Центрального района  
Санкт-Петербурга



**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**  
(плохая погода теплого периода)

| №   | Режимные моменты                                                                        | Время проведения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры                  | 07.30 - 08.05    |
| 2.  | Подготовка к завтраку, 1-й завтрак                                                      | 08.05 - 08.35    |
| 3.  | Подготовка к художественно-эстетическому развитию, самостоятельная игровая деятельность | 08.35 - 09.05    |
| 4.  | Художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, аппликация, музыка)              | 09.05 - 10.05    |
| 5.  | Подготовка к завтраку, 2-й завтрак                                                      | 10.05 - 10.35    |
| 6.  | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 10.35 - 11.20    |
| 7.  | Чтение художественной литературы                                                        | 11.20 - 11.45    |
| 8.  | Совместная игровая деятельность                                                         | 11.45 - 12.10    |
| 9.  | Подготовка к обеду, обед                                                                | 12.10 - 12.50    |
| 10. | Подготовка ко сну, закаливающие процедуры                                               | 12.50 - 13.00    |
| 11. | Дневной сон                                                                             | 13.00 - 15.30    |
| 12. | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, закаливание                          | 15.30 - 15.45    |
| 13. | Подготовка к полднику, полдник                                                          | 15.45 - 16.15    |
| 14. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 16.15 - 17.20    |
| 15. | Чтение художественной литературы                                                        | 17.20 - 17.45    |
| 16. | Совместная игровая деятельность                                                         | 17.45 - 19.20    |
| 17. | Подготовка к ужину, 1-й ужин                                                            | 19.20 - 19.50    |
| 18. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 19.50 - 20.30    |
| 19. | Подготовка к ужину, 2-й ужин                                                            | 20.30 - 20.50    |
| 20. | Подготовка ко сну, гигиенические процедуры                                              | 20.50 - 21.10    |
| 21. | Укладывание, ночной сон                                                                 | 21.10 - 07.30    |

«СОГЛАСОВАН»

Евстифеева Н.А.  
Врач-педиатр  
СПб ГБУЗ ГП № 37  
ДПО № 12  
Центрального района  
Санкт-Петербурга



**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**  
*(плохая погода теплого периода)*

| №   | Режимные моменты                                                                        | Время проведения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры                  | 07.30 - 08.00    |
| 2.  | Подготовка к завтраку, 1-й завтрак                                                      | 08.00 - 08.30    |
| 3.  | Подготовка к художественно-эстетическому развитию, самостоятельная игровая деятельность | 08.30 - 09.00    |
| 4.  | Художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, аппликация, музыка)              | 09.00 - 10.00    |
| 5.  | Подготовка к завтраку, 2-й завтрак                                                      | 10.00 - 10.20    |
| 6.  | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 10.20 - 11.20    |
| 7.  | Чтение художественной литературы                                                        | 11.20 - 11.50    |
| 8.  | Совместная игровая деятельность                                                         | 11.50 - 12.15    |
| 9.  | Подготовка к обеду, обед                                                                | 12.15 - 12.45    |
| 10. | Подготовка ко сну, закаливающие процедуры                                               | 12.45 - 13.00    |
| 11. | Дневной сон                                                                             | 13.00 - 15.30    |
| 12. | Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна, закаливание                          | 15.30 - 15.40    |
| 13. | Подготовка к полднику, полдник                                                          | 15.40 - 16.10    |
| 14. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 16.10 - 17.30    |
| 15. | Чтение художественной литературы                                                        | 17.30 - 18.00    |
| 16. | Совместная игровая деятельность                                                         | 18.00 - 19.30    |
| 17. | Подготовка к ужину, 1-й ужин                                                            | 19.30 - 20.00    |
| 18. | Индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность                             | 20.00 - 20.40    |
| 19. | Подготовка к ужину, 2-й ужин                                                            | 20.40 - 21.00    |
| 20. | Подготовка ко сну, гигиенические процедуры                                              | 21.00 - 21.20    |
| 21. | Укладывание, ночной сон                                                                 | 21.20 - 07.30    |