

«СОГЛАСОВАН»

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



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)

№	Режимные моменты	Время проведения
1.	Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	07.30 - 08.15
2.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	08.15 - 08.45
3.	Оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей	08.45 - 09.00
4.	Подготовка к прогулке, прогулка. Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	09.00 - 11.45 10.15 - 10.45
5.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.45 - 12.00
6.	Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.45
7.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 - 15.45
8.	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна	15.45 - 16.00
9.	Подготовка к полднику, полдник	16.00 - 16.30
10.	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	16.30 - 16.50
11.	Прогулка	16.50 - 18.50
12.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	18.50 - 19.10
13.	Подготовка к ужину, 1-й ужин	19.10 - 19.40
14.	Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная и оздоровительная работа с детьми	19.40 - 20.20
15.	Подготовка к ужину, 2-й ужин	20.20 - 20.40
16.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.40 - 21.00
17.	Укладывание, ночной сон	21.00 - 07.30

«СОГЛАСОВАН»

Евстифеева Н.А.

Врач-педиатр

СПб ГБУЗ ГП № 37

ДПО № 12

Центрального района

Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»

Ворожикова И.В.

Заведующий ГБДОУ

детского сада № 31

Центрального района

Санкт-Петербурга



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)

№	Режимные моменты	Время проведения
1.	Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	07.30 - 08.10
2.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	08.10 - 08.40
3.	Оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей	08.40 - 09.00
4.	Подготовка к прогулке, прогулка.	09.00 - 11.50
	Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	10.10 - 10.40
5.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 - 12.05
6.	Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.50
7.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.35
8.	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна	15.35 - 15.50
9.	Подготовка к полднику, полдник	15.50 - 16.20
10.	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке.	16.20 - 16.45
11.	Прогулка	16.45 - 18.55
12.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	18.55 - 19.15
13.	Подготовка к ужину, 1-й ужин	19.15 - 19.45
14.	Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная и оздоровительная работа с детьми	19.45 - 20.30
15.	Подготовка к ужину, 2-й ужин	20.30 - 20.50
16.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.50 - 21.00
17.	Укладывание, ночной сон	21.00 - 07.30

«СОГЛАСОВАН»

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



РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)

№	Режимные моменты	Время проведения
1.	Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	07.30 - 08.05
2.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	08.05 - 08.35
3.	Оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей	08.35 - 09.00
4.	Подготовка к прогулке, прогулка. Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	09.00 - 12.00 10.05 - 10.35
5.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 - 12.10
6.	Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.50
7.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.30
8.	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна	15.30 - 15.45
9.	Подготовка к полднику, полдник	15.45 - 16.15
10.	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке.	16.15 - 16.35
11.	Прогулка	16.35 - 19.00
12.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	19.00 - 19.20
13.	Подготовка к ужину, 1-й ужин	19.20 - 19.50
14.	Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная и оздоровительная работа с детьми	19.50 - 20.30
15.	Подготовка к ужину, 2-й ужин	20.30 - 20.50
16.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.50 - 21.10
17.	Укладывание, ночной сон	21.10 - 07.30

«СОГЛАСОВАН»

Еветифеева Н.А.

Врач-педиатр

СПб ГБУЗ ГП № 37

ДПО № 12

Центрального района

Санкт-Петербурга



**РЕЖИМ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ
(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)**

№	Режимные моменты	Время проведения
1.	Подъём, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	07.30 - 08.00
2.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	08.00 - 08.30
3.	Оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность детей	08.30 - 09.00
4.	Подготовка к прогулке, прогулка. Подготовка к завтраку, 2-й завтрак	09.00 - 12.05 10.00 - 10.30
5.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.05 - 12.15
6.	Подготовка к обеду, обед	12.15 - 12.55
7.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 - 15.30
8.	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика после сна	15.30 - 15.40
9.	Подготовка к полднику, полдник	15.40 - 16.10
10.	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке.	16.10 - 16.30
11.	Прогулка	16.30 - 19.10
12.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	19.10 - 19.30
13.	Подготовка к ужину, 1-й ужин	19.30 - 20.00
14.	Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная и оздоровительная работа с детьми	20.00 - 20.40
15.	Подготовка к ужину, 2-й ужин	20.40 - 21.00
16.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	21.00 - 21.20
17.	Укладывание, ночной сон	21.20 - 07.30