

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2024 г. ПО 31 МАЯ 2025 г.**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ младшей группы №1 «Ручеёк»**  
**(ОТ 3-Х ДО 4-Х ЛЕТ).**

Прием детей, игры, индивидуальная работа		7.00 – 8.15		
Утренняя гимнастика		8.15 – 8.25		
Подготовка к завтраку, завтрак		8.25 – 8.50		
Игры, подготовка к занятиям		8.50 – 9.00		
<b>Занятия</b>				
<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
9.00– 9.15	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	9.15 – 9.30	9.00 – 9.15
-	9.50 – 10.05 (муз)	1. 9.40 – 9.55 2. 10.00 – 10.15 (бас)	9.50 – 10.05 (муз)	-
15.50 – 16.05 (физ.)	-	-	15.50 – 16.05 (физ.)	-
<b>Самостоятельная деятельность, игры, подготовка ко 2-му завтраку</b>				
9.15 – 10.35	9.15 – 9.50	9.15 – 9.40	8.50 – 9.15	9.15 – 10.35
-	10.05 – 10.35	10.15 – 10.35	9.30 – 9.50	-
-	-	-	10.05 – 10.35	-
2-й завтрак		10.35 – 10.40		
Подготовка к прогулке, дневная прогулка (игры, наблюдения, труд)		10.40 – 12.00 Среда 11.15 – 12.00		
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду		12.00 – 12.15		
Обед, подготовка ко сну		12.15 – 12.45		
Дневной сон.		12.45 – 15.15		
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.		15.15 – 15.30		
Подготовка к полднику, полдник		15.30 – 15.50		
Игры, чтение худ. литературы, досуговая, организованная, самостоятельная деятельность детей, дополнительная образовательная деятельность, подготовка к прогулке		15.50 – 17.00  Пн., чт. 16.05 – 17.00		
Прогулка, уход детей домой.		17.00 – 19.00 Среда 16.45 – 19.00		

**Ознакомлены:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**Воспитатели:**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

10.09.24 11:36 (MSK)

Сертификат B56946F39BBF9FDF11FF063CC838B6BB

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ул. Альшева Любовь Николаевна, Заведующая

**Помощник воспитателя:**

**ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ  
НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2024г. ПО 31 МАЯ 2025 г.  
ДЛЯ ДЕТЕЙ младшей группы №1 «Ручеёк»  
(ОТ 3-Х ДО 4-Х ЛЕТ).**

Приём детей, игры, индивидуальная работ		7.00 – 8.15		
Утренняя гимнастика		8.15 – 8.25		
Подготовка к завтраку, завтрак		8.25 – 8.50		
Игры, подготовка к занятиям		8.50 – 9.00		
<b>Занятия</b>				
<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
9.00 – 9.15	9.0 – 9.15	9.00 – 9.15	9.15 – 9.30	9.00 – 9.15
-	9.50 – 10.05 (муз)	1. 9.40 – 9.55 2. 10.00 – 10.15 (бас)	9.50 – 10.05 (муз)	-
15.50 – 16.05 (физ.)	-	-	15.50 – 16.05 (физ.)	-
<b>Самостоятельная деятельность, игры, подготовка ко 2-му завтраку</b>				
9.15 – 10.35	9.15 – 9.50	9.15 – 9.40	8.50 – 9.15	9.15 – 10.35
-	10.05 – 10.35	10.15 – 10.35	9.30 – 9.50	-
-	-	-	10.05 – 10.35	-
<b>2-й завтрак</b>		10.35 – 10.40		
Совместная деятельность, игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей		10.40 – 11.50		
Выход в свободное помещение, подвижные игры, конструктивная деятельность, ознакомление с помещениями ДОУ		11.50 – 12.15		
Обед, подготовка ко сну		12.15 – 12.45		
Дневной сон.		12.45 – 15.15		
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.		15.15 – 15.30		
Подготовка к полднику, полдник		15.30 – 15.50		
Игры, чтение худ. литературы, досуговая, организованная, самостоятельная деятельность детей, дополнительная образовательная деятельность.		15.50 – 17.00  Пн., чт. 16.05 – 17.00		
Индивидуальная работа, совместная (игровая) деятельность педагога с детьми, уход детей домой.		17.00 – 19.00		

Ознакомлены: Воспитатели: \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 4-Х ЛЕТ**

Прием детей, игры, индивидуальная работа	07.00 – 08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15 – 08.50
Игры, индивидуальная работа педагогов с детьми на основе неформального общения.	08.50 – 10.35
Подготовка ко второму завтраку, 2-й завтрак	10.35 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (ИГРЫ, НАБЛЮДЕНИЯ)	10.40 – 12.00
Возвращение с прогулки, общение и спокойные игры с детьми, подготовка к обеду.	12.00 – 12.15
Обед, подготовка ко сну	12.15 – 12.45
Дневной сон.	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры.	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50
Игры, индивидуальная работа совместная деятельность педагога с детьми	15.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Ознакомлены:

Воспитатели: \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Врач ГБДОУ № 85

Утвержден:  
Зав.ГБДОУ№ 85  
Л.Н.Альшева  
Пр.от 30.08.2024 № 138-од

**РЕЖИМ ДНЯ  
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 4-Х ЛЕТ.**

Прием детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 8.50
Игры, индивидуальная работа, подготовка к прогулке, и выход на прогулку.	8.50 - 9.15
Прогулка: наблюдение, игры, воздушные и солнечные процедуры, совместная, образовательная, физкультурно-оздоровительная, деятельность, индивидуальная работа	9.15 - 12.00 (2.45)
Питьевой режим (2-й завтрак).	10.35 - 10.45
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду.	12.00 - 12.15
Обед, подготовка ко сну	12.15 - 12.45
Дневной сон.	12.45 - 15.15
Подъем детей, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, игры.	15.15 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 - 15.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку.	15.50 - 16.30
Прогулка: совместная деятельность, игры, наблюдение, воздушно-солнечные процедуры, труд, индивидуальная работа. Уход детей домой.	16.30 - 19.00 (2.30)

Ознакомлены:

Воспитатели \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 85 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Альшева Любовь Николаевна, Заведующая

10.09.24 11:36 (MSK)

Сертификат B56946F39BBF9FDF11FF063CC838B6BB

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА ДНЯ

1. Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3-й и 4-й гр. здоровья, детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим назначается медицинским работником ДОУ (врач, ст. М/С)
3. Щадящий режим, после перенесенного заболевания, назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
4. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

№	Вид деятельности в режиме дня.	Ограничения	Ответственный.
1	Приход в ДОУ	По возможности с 8.00 до 8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
3	Гигиенические процедуры (умывание)	Т –воды 16 – 20 градусов, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
4	Закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой).	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатель
5	Питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник)	Первыми садятся за стол, докармливание детей младшего возраста	Воспитатель, помощник воспитателя
6	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одеваются в последнюю очередь, выходят последними.	Воспитатель, помощник воспитателя
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
8	Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение первыми под присмотром взрослого, снимается влажная майка, заменяется сухой.	Помощник воспитателя
9	Физическая культура / бассейн	Отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
10	Непосредственная образовательная деятельность статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия.	Специалисты ДОУ, воспитатель
11	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель
12	Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроений, желаний ребенка.	Воспитатель
13	Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удаленные от окон, дверей	Воспитатель
14	Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

### Ознакомлены:

Воспитатели \_\_\_\_\_

Помощник воспитателя: \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 83 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Алышева Любовь Николаевна, инструкторы по физ. культуре) 10.09.24 11:36 (MSK) Сертификат B56946F39BBF9FDF11FF063CC838B6BB