

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей I подготовительной группы
(холодный период)
ПОНЕДЕЛЬНИК

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Познавательное развитие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Художественно – эстетическое развитие (Музыкальное занятие)	9.00 - 9.30 10.20 – 10.50
6.	Сопровождение образовательной деятельности	9.40 – 10.10
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
10.	Дневной сон	13.00 – 15.30
11.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд).</i>	16.00 – 16.30
13.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, чтение художественной литературы, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд). Самостоятельная деятельность детей</i> «Играем и считаем» со специалистом	16.30 – 17.00
14.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми, самостоятельная деятельность детей</i> Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей I подготовительной группы
(холодный период)
ВТОРНИК

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально)</i> . <i>Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Познавательное развитие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Речевое развитие	9.00 - 9.30 9.40 – 10.10
6.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
7.	Физкультурное занятие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i>	11.00 – 11.30
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
10.	Дневной сон	13.00 – 15.30
11.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд).</i>	16.00 – 16.20
13.	Музыкальное развлечение	16.20 – 16.50
14.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей</i> , чтение художественной литературы, <i>трудовые поручения (подгрупповые, общий труд)</i> . <i>Самостоятельная деятельность детей</i> «Раннее обучение английскому языку» со специалистом «Королевство шахмат» со специалистом	16.20 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми, самостоятельная деятельность детей</i> Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей I подготовительной группы
(холодный период)
СРЕДА

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Познавательное развитие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Художественно-эстетическое развитие (лепка/аппликация) Художественно-эстетическое развитие (Музыкальное занятие)	9.00 - 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
6.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
7.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
8.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
9.	Дневной сон	13.00 – 15.30
10.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
11.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд).</i>	16.00 – 16.30
12.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, чтение художественной литературы, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд). Самостоятельная деятельность детей</i> «Читайка» со специалистом «Игровой танец» со специалистом	16.30 – 17.00
13.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми, самостоятельная деятельность детей</i> Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей Подготовительной группы
(холодный период)
ЧЕТВЕРГ

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально)</i> . <i>Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Познавательное развитие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Речевое развитие Физкультурное занятие	9.00 - 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
6.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
7.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
8.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
9.	Дневной сон	13.00 – 15.30
10.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
11.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд).</i>	16.00 – 16.30
12.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, чтение художественной литературы, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд). Самостоятельная деятельность детей</i> «Фитбол» со специалистом «Сказкотерапия» со специалистом	16.30 – 17.00
13.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми, самостоятельная деятельность детей</i> Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей I подготовительной группы
(холодный период)
ПЯТНИЦА

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Художественно-эстетическое развитие (рисование) <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Физкультурное занятие	9.00 – 9.30 10.20 – 10.50
6.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
7.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
8.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
9.	Дневной сон	13.00 – 15.30
10.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
11.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд).</i>	16.00 – 16.30
12.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, чтение художественной литературы, трудовые поручения (подгрупповые, общий труд). Самостоятельная деятельность детей</i> «Творческое рисование» со специалистом	16.30 – 17.00
13.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми, самостоятельная деятельность детей</i> Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

РЕЖИМ ДНЯ
Детей I подготовительной группы
(холодный период)
Дождь

1.	Приём детей (термометрия, осмотр), <i>игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного опыта</i> , чтение художественной литературы, направленной на здоровьесформирование детей, <i>трудовые поручения (индивидуально). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.10
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.20 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i>	9.00 - 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
6.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
7.	<i>Подвижные игры, наблюдения за природой, проведение опытов, настольные игры, объединение детей по интересам самостоятельной деятельности, чтение художественной литературы</i>	11.00 – 12.20
8.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.20 – 12.30 12.30 – 13.00
9.	Дневной сон	13.00 – 15.30
10.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
11.	<i>Детская студия (театрализованные игры в группе) с воспитателем</i>	16.00 – 16.30
12.	Музыкально-театральная гостиная Слушание музыки, аудиосказок, театральные инсценировки	16.30-17.00
13.	<i>Индивидуальные игры с детьми направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (совместный труд)</i>	17.00-19.00
14.	Уход детей домой	До 19.00