

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 младшей 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 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 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> Физкультурное занятие	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40
6.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.25 9.45 – 10.00
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
10.	Дневной сон	12.40 – 15.10
11.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
14.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам</i> , чтение художественной литературы «Магия песка» со специалистом	16.00 – 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 младшей 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). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия Речевое 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 - 9.15 9.25 – 9.40
6.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.25 9.45 – 9.55
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
10.	Дневной сон	12.40 – 15.10
11.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
14.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы</i>	16.10 – 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 младшей 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 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Сопровождение образовательной деятельности (психолог)	9.00 - 9.15
6.	Занятия Физкультурное занятие <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию, расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Художественно-эстетическое развитие (лепка/аппликация)	9.25 - 9.40 9.50 – 10.05
7.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.25 9.40 – 9.50
8.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
9.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	10.05 – 12.00
10.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
11.	Дневной сон	12.40 – 15.10
12.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
13.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
14.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
15.	Музыкальное развлечение	16.00 – 16.15
16.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам</i> , чтение художественной литературы Игровой танец со специалистом	16.15 – 17.00
17.	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 младшей 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). Самостоятельная деятельность детей.</i>	7.00 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 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 - 9.15 9.25 – 9.40
6.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.25 9.40 – 10.00
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
10.	Дневной сон	12.40 – 15.10
11.	Постепенный подъём, закаливающие, <i>здоровье сберегающие</i> и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
14.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам</i> , чтение художественной литературы «Сказкотерапия» со специалистом «Фитбол» со специалистом	16.00 – 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 младшей 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 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 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 развитие	9.00 - 9.15 9.25 – 9.40
6.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.25 9.45 – 10.00
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	Подготовка к прогулке, <i>прогулка, подвижные игры, наблюдения за природой</i> Возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
9.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
10.	Дневной сон	12.40 – 15.10
11.	Постепенный подъём, закаливающие, здоровье сберегающие и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
12.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем</i> <i>Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
14.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы</i> <i>«Творческое рисование» со специалистом</i>	16.00 – 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 младшей 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 – 8.05
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.05 – 8.15
3.	<i>Активное бодрствование детей. Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, трудовые поручения (индивидуально)</i>	8.15 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
5.	Занятия <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i>	9.00 - 9.15 9.30 – 9.45
6.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем Самостоятельная деятельность детей</i>	9.15 - 9.30 9.45 – 10.00
7.	Второй завтрак	10.30 – 11.00
8.	<i>Индивидуальные игры с детьми</i>	10.00 - 10.20
9.	<i>Подвижные игры, наблюдения за природой, организованная игровая деятельность педагога с детьми, чтение художественной литературы, настольные игры, самостоятельная деятельность детей</i>	10.20 – 12.00
10.	Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	12.00 - 12.40
11.	Дневной сон	12.40 – 15.10
12.	Постепенный подъём, закаливающие, здоровье <i>сберегающие</i> и гигиенические процедуры.	15.10 – 15.20
13.	<i>Индивидуальные игры с детьми совместно с воспитателем Самостоятельная деятельность детей</i>	15.20 – 15.40
14.	Подготовка к полднику. Полдник	15.40 – 16.00
15.	<i>Совместная игра воспитателя с подгруппами детей, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, подвижные игры Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры, самостоятельная деятельность детей.</i>	16.00 – 19.00
16.	Уход детей домой	До 19.00