

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>РАЗРАБОТАНО:</b></p> <p>Старший воспитатель ГБДОУ детский сад № 70 Кировского района Санкт-Петербурга<br/>/ _____ / Фомичева Н.В.</p> | <p style="text-align: center;"><b>СОГЛАСОВАНО:</b></p> <p>Врач ГБДОУ детский сад № 70 Кировского района Санкт-Петербурга<br/>/ _____ / Патрушева С.Б.</p> | <p style="text-align: center;"><b>УТВЕРЖДЕНО:</b></p> <p>Заведующий ГБДОУ детский сад № 70 Кировского района Санкт-Петербурга<br/>/ _____ / Тихонова И.А.</p> <p style="text-align: center;">Приказ от 31.08.2023 № 45 п. 3</p> <p style="text-align: right;">М.П.</p> |
|---|---|--|

### ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2023 по 31.05.2024

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

| Режимный момент  | Возрастные группы   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
|  | Группы раннего возраста (1,5-3 года)                          | Группы младшего возраста (3-4 года)                 | Группы среднего возраста (4-5 лет)                   | Группы старшего возраста (5-6 лет)           | Группы подгот. к школе возраста (6-7 лет)             |
| <b>ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>   |   |   |  |  |   |
| Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа.  | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00  | 7.00 – 8.00                                  | 7.00 – 8.00   |
| Утренняя гимнастика  | 8.00 – 8.10/ 10мин.   | 8.00 – 8.10/ 10мин.                                 | 8.00 – 8.10/ 10мин.                                  | 8.00 – 8.10/ 10мин.                          | 8.00 – 8.10/ 10мин.                                   |
| Утренний круг  | -   | 8.10 – 8.20   | 8.10 – 8.20  | 8.10 – 8.20                                  | 8.10 – 8.20   |
| Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания.                                     | 8.10 – 8.20   | 8.20 – 8.30   | 8.20 – 8.30  | 8.20 – 8.30                                  | 8.20 – 8.30   |
| <b>Завтрак</b>   | <b>8.20 – 8.50/ 30мин.</b>                                    | <b>8.30 – 8.50/ 20мин.</b>                          | <b>8.30 – 8.50/ 20мин.</b>                           | <b>8.30 – 8.50/ 20мин.</b>                   | <b>8.30 – 8.50/ 20мин.</b>                            |
| Подготовка к проведению занятий. Общение детей по интересам.   | 8.50 – 9.00   | 8.50 – 9.00   | 8.50 – 9.00  | 8.50 – 9.00                                  | 8.50 – 9.00   |
| <b>Занятие (1)</b>   | <b>9.00 – 9.10/ 10мин.</b><br><b>Музыка/ Физ-ра</b>           | <b>9.00 – 9.15/ 15мин.</b><br><b>Группа</b>         | <b>9.00 – 9.20/ 20мин.</b><br><b>Группа</b>          | <b>9.00 – 9.25/ 25мин.</b><br><b>Группа</b>  | <b>9.00 – 9.30/ 30мин.</b><br><b>Группа</b>           |
| Динамическая пауза. Самостоятельные игры. Подготовка к следующему занятию.   | 9.10 – 9.20   | 9.15 – 9.25   | 9.20 – 9.50  | 9.25 – 9.35                                  | 9.30 – 9.40   |
| <b>Занятие (2)</b>   | <b>9.20 – 9.30/ 10мин.</b><br><b>Группа</b>                   | <b>9.25 – 9.40/ 15мин.</b><br><b>Музыка/ Физ-ра</b> | <b>9.50 – 10.10/ 20мин.</b><br><b>Музыка/ Физ-ра</b> | <b>9.35 – 10.00/ 25мин.</b><br><b>Группа</b> | <b>9.40 – 10.10/ 30мин.</b><br><b>Группа</b>          |
| Самостоятельные игры.  | -   | 9.40 – 10.00  | -  | 10.00 – 10.20                                | -   |
| <b>Второй завтрак</b>  | <b>9.30 – 9.40/ 10мин.</b>                                    | <b>10.00 – 10.10/ 10мин.</b>                        | <b>10.10 – 10.20/ 10мин.</b>                         | <b>10.20 – 10.30/ 10мин.</b>                 | <b>10.10 – 10.20/ 10мин.</b>                          |
| <b>Занятие (3)</b>   | -   | -   | -  | -  | <b>10.20 – 10.50/30мин.</b><br><b>Музыка/ Физ-ра</b>  |
| Подготовка к прогулке  | Или совместная деятельность воспитателя с детьми в помещении. |   |  |  |   |
| <b>Утренняя прогулка</b>   |   | <b>Прогулка - 30мин.</b>                            | <b>Прогулка - 30мин.</b>                             | <b>Прогулка - 30мин.</b>                     | <b>Прогулка - 30мин.</b>                              |
| Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду                 |   | Не позднее 11.10 – 11.30                            | Не позднее 11.40 – 12.00                             | Не позднее 11.50 – 12.10                     | Не позднее 12.00 – 12.15                              |
| <b>Обед</b>  |   | <b>11.30 – 12.00/ 30мин.</b>                        | <b>12.00 – 12.30/ 30мин.</b>                         | <b>12.10 – 12.40/ 30мин.</b>                 | <b>12.15 – 12.40/ 25мин.</b>                          |
| Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном.                      |   | 12.00 – 12.30                                       | 12.30 – 13.00  | 12.40 – 13.00                                | 12.45 – 13.00   |
| <b>Дневной сон</b>   |   | <b>12.30 – 15.30/ 3ч</b>                            | <b>13.00 – 15.30/ 2,5ч</b>                           | <b>13.00 – 15.30/ 2,5ч</b>                   | <b>13.00 – 15.30/ 2,5ч</b>                            |
| <b>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>   |   |   |  |  |   |
| Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, Одевание, Причесывание. |   | 15.30 – 16.00/30мин.                                | 15.30 – 16.00/30мин.                                 | 15.30 – 16.00/30мин.                         | 15.30 – 16.00/30мин.                                  |
| <b>Полдник</b>   |   | <b>16.00 – 16.30/ 30мин.</b>                        | <b>16.00 – 16.30/ 30мин.</b>                         | <b>16.00 – 16.20/ 20мин.</b>                 | <b>16.00 – 16.15/ 15мин.</b>                          |
| <b>Занятие (3)</b>   |   | -   | -  | -  | <b>16.20 – 16.45/ 25мин.</b><br><b>Музыка/ Физ-ра</b> |
| Самостоятельные игры. Совместная деятельность  |   | -   | -  | -  | 16.15 – 16.30   |
| Вечерний круг  |   | -   | 16.30 – 16.40  | 16.30 – 16.40                                | 16.30 – 16.40   |
| Подготовка к прогулке  | Или совместная деятельность воспитателя с детьми в помещении. |   |  |  |   |
| <b>Вечерняя прогулка</b>   |   | <b>30 мин. и более</b>                              | <b>30 мин. и более</b>                               | <b>30 мин. и более</b>                       | <b>30 мин. и более</b>                                |