

## ГБДОУ детский сад № 62 Калининского района Санкт-Петербурга

**РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА 2021-2022 учебного года**

## Пояснительная записка

Режим — это рациональное распределение во времени и правильная последовательность удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка (сон, прием пищи, бодрствование), а также смена видов деятельности. Вариативные режимы дня размещены в Рабочих программах педагогов и на стендах в приемной комнате всех групповых помещений. Вариативные режимы на учебный год утверждены приказом заведующего ГБДОУ детского сада № 62 Калининского района Санкт-Петербурга 26.08.2021. Основным режимом дня является режим дня на холодный период года. Прогулка сокращается при температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с.

***Ранний возраст***

Время	Режимные моменты
07.00 - 08.30	Утренний приём, игры, общение, утренняя зарядка, самостоятельная деятельность детей, гигиенические процедуры
08.30 - 09.00	Завтрак
09.00 – 09.10	Занятие
09.10 - 10.30	Игры и самостоятельная детская деятельность, гигиенические процедуры
10.30 - 10.40	Второй завтрак
10.40 - 11.45	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
11.45 - 12.15	Гигиенические процедуры, обед
12.15 - 15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15 - 15.30	Постепенный подъём, гигиенические процедуры, оздоровительные мероприятия
15.30 - 16.00	Полдник, самостоятельная деятельность
16.00 - 16.10	Занятие
16.10 - 17.00	Совместная и самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры
<b>17.00 - 19.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки

***Младшая группа***

Время	Режимные моменты
07.00 - 08.30	Утренний приём, игры, общение, утренняя зарядка, самостоятельная деятельность детей
08.30 - 08.50	Завтрак
08.50 - 10.30	Занятия по расписанию. Самостоятельная детская деятельность.
10.30 - 10.40	Второй завтрак
10.40 - 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 12.30	Подготовка к обеду, обед

12.30 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Подъём, оздоровительные мероприятия, игры, самостоятельная деятельность
15.30 -15.50	Полдник
15.50 -17.00	Самостоятельная и совместная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей.
17.00 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.

***Средняя группа***

Время	Режимные моменты
07.00 - 8.30	Утренний приём, игры, общение, утренняя зарядка, самостоятельная деятельность детей
08.30 - 08.50	Завтрак
08.50 - 10.30	Занятия по расписанию. Самостоятельная детская деятельность.
10.30 - 10.40	Второй завтрак
10.40 - 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Подъём, оздоровительные мероприятия, игры
15.30 - 15.50	Полдник
15.50 - 17.00	Совместная и самостоятельная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей.
17.00 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.

***Старшая группа***

Время	Режимные моменты
07.00 - 08.40	Утренний приём, игры, общение, утренняя зарядка, самостоятельная деятельность детей
08.40 - 09.00	Завтрак
09.00 - 10.40	Занятия по расписанию. Самостоятельная детская деятельность.
10.40 - 10.50	Второй завтрак
10.50 - 12.05	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.05 - 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Подъём, оздоровительные мероприятия, самостоятельная деятельность.
15.30 - 15.50	Полдник

15.50 - 17.00	Совместная и самостоятельная деятельность. Занятие по расписанию. Дополнительное образование по выбору родителей.
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.

***Подготовительная к школе группа***

Время	Режимные моменты
07.00 - 08.40	Утренний приём, игры, общение, утренняя зарядка, самостоятельная деятельность детей
08.40 - 09.00	Завтрак
09.00 - 10.30	Занятия по расписанию, динамическая пауза. Самостоятельная детская деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-12.05	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.05 -12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 -15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 -15.30	Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия, самостоятельная деятельность
15.30 -15.50	Полдник
15.50 -17.00	Совместная и самостоятельная деятельность. Дополнительное образование по выбору родителей.
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.