

Принято

Педагогическим советом №1
ГБДОУ № 30
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2026 г.

Утверждено

Приказом № 1-у от 27.08.2026 г.

**РЕЖИМ ДНЯ
Средней группы 4 – 5 лет
на холодный период года**

Название мероприятия	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	07:00 – 08:20
Подготовка к завтраку, завтрак.	08:20 – 08:50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08:50 – 09:50
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.	10:00-10:20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:30 – 12:00
Подготовка к обеду, обед.	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00 – 15.30
Игры, самостоятельная детская деятельность. Чтение художественной литературы.	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник.	16.00 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 – 18.00
Возвращение с прогулки. Уход детей домой.	18.00 – 19.00
<i>После ухода домой родителям рекомендуется продолжить прогулку с детьми.</i>	
*При неблагоприятных погодных условиях (сильный дождь, град, снегопад с сильным ветром и пр.) прогулка может быть заменена на организацию игровой деятельности и двигательной активности с посещением свободных помещений ГБДОУ (спортивный и музыкальные залы).	
В группах в это время помощниками воспитателя организуется проветривание и влажная уборка помещений согласно графику.	
При температуре воздуха ниже -15. С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращают или не проводят прогулку (п. 5.5 МР 2.4.0259-21).	