

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

Богданова
Светлана
Геннадьевна

Подписано цифровой
подписью: Богданова Светлана
Геннадьевна
Дата: 2026.08.28 16:19:53 +03'00'

Утверждено
Приказом № 1-у от 27.08.2026 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Старшей группы 5 – 6 лет
на холодный период года

Название мероприятия	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	07.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 10.30
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 – 16.20
Занятие (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	16.20 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.45 – 18.00
Возвращение с прогулки. Уход детей домой. <i>После ухода домой родителям рекомендуется продолжить прогулку с детьми.</i>	18.00 – 19.00
*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).	