

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 103  
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТО:**

На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 177-ОД от "31" августа 2023 г.  
Заведующий ГБДОУ № 103  
Я.Ю. Позднякова

**Режимы пребывания детей старшей группы №1 Солнышки  
ГБДОУ детского сада № 103 комбинированного вида  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
на 2023-2024 учебный год (режим работы 12 часов):**

1. Режим пребывания детей на холодный период *(приложение № 1)*
2. Режим пребывания детей (щадящий) *(приложение № 2)*
3. Режим пребывания детей (при карантине) *(приложение № 3)*
4. Режим пребывания детей на теплый период *(приложение № 4)*
5. Двигательный режим *(приложение №5)*

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1 «Солнышки»  
На холодный период 2023-2024 учебного года (режим работы 12 часов**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 – 8.15  | Прием детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.           |
| 8.15 – 8.25  | Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.25 – 8.40  | Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку                                                                                                                                                                                                                                |
| 8.40 - 8.55  | 1-ый завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.55 - 9.20  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9.20 – 9.35  | Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).                                                                                                                                                                                                           |
| 9.35 -10.00  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.00 -10.10 | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.                                                                            |
| 10.10 -10.35 | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.35 –10.45 | 2-ой завтрак.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.45 -11.10 | Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.                                                                                                                                                                                                   |
| 11.10 –12.15 | Подготовка к прогулке, прогулка.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.15 –12.25 | Возвращение с прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.25 –12.45 | Подготовка к обеду, обед.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.45 –15.15 | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15.15 –15.30 | Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливание.                                                                                                                                                                                                                         |
| 15.30 –15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.50-16.00  | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).                                                                                                            |
| 16.00 –16.45 | Занятие (согласно расписанию)/ Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. |
| 16.45 –19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.                                                                                                                                                                                                                            |

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1**  
**«Солнышки»(щадящий)**  
**на холодный период 2023-2024 учебного года (режим работы 12 часов)**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 – 8.15   | Прием детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.                         |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.25 – 8.40   | Гигиенические процедуры Подготовка к занятиям.                                                                                                                                                                                                                                |
| 8.40– 8.55    | 1-ый завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.55- 9.20    | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9.20 – 9.35   | Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).                                                                                                                                                                                                           |
| 9.35 – 10.00  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.00 – 10.10 | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.                                                                            |
| 10.10- 10.35  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.35 – 10.45 | 2-ой завтрак.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.45 – 11.10 | Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми                                                                                                                                                                                                    |
| 11.10-12.15   | Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12.15 – 12.25 | Возвращение с прогулки.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.25 – 12.45 | Подготовка к обеду, обед.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12.45– 15.25  | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15.25 – 15.35 | Постепенный подъем, бодрящая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 15.35 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.50 -16.00  | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).                                                                                                            |
| 16.00 – 16.45 | Занятие (согласно расписанию)/ Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. |
| 16.45 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.                                                                                                                                                                                                                            |

- от проведения закаливающих процедур, от видов совместной с педагогом деятельности
- с большой двигательной активностью, индивидуально по рекомендации врача.
- со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня.
- Гибкий режим прогулок.
- Пролонгированный сон.

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

### Приложение № 3

#### РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1 «Солнышки» (при карантине) на холодный период 2023-2024 учебного года (режим работы 12 часов)

|               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 – 8.15   | Прием детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми. |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.                                                                                                                                                                                           |
| 8.25 – 8.40   | Гигиенические процедуры Подготовка к занятиям.                                                                                                                                                                                                        |
| 8.40– 8.55    | 1-ый завтрак                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.55- 9.20    | Занятие                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9.20 – 9.35   | Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).                                                                                                                                                                                   |
| 9.35 – 10.00  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.00 – 10.10 | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.                                                    |
| 10.10- 10.35  | Занятие                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.35 – 10.45 | 2-ой завтрак.                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10.45 – 11.10 | Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми                                                                                                                                                                            |
| 11.10-12.15   | Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.15 – 12.25 | Возвращение с прогулки.                                                                                                                                                                                                                               |
| 12.25 – 12.45 | Подготовка к обеду, обед.                                                                                                                                                                                                                             |
| 12.45– 15.25  | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                                                                                                                                                                                       |
| 15.25 – 15.35 | Постепенный подъем, бодрящая гимнастика.                                                                                                                                                                                                              |
| 15.35 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                        |
| 15.50 -16.20  | Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).                                                                                    |
| 16.20 –18.30  | Подготовка к прогулке, прогулка.                                                                                                                                                                                                                      |
| 18.30 –19.00  | Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, коммуникативная, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой.                                                                             |

- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Совместная деятельность с детьми проводится в группе;
- Увеличивается время прогулок;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще.

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1 «Солнышки»  
на теплый период 2023-2024 учебного года (режим работы 12 часов)**

| <i>на солнечную погоду</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   | <i>На дождливую погоду</i>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прием детей на улице, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребенка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки. Дежурства.                                                                                                                                                               | 7.00- 8.40                                        | Прием детей в группе, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребенка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки. Дежурства.                                                                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8.40 – 8.55                                       | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Совместная деятельность педагогов с детьми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8.55 – 9.20                                       | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др.<br>Совместная деятельность с инструктором по физ.культуре, музыкальным руководителем (согласно расписанию).<br>Деятельность с детьми в индивидуальной форме.<br>Прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения. | 9.20 – 12.15<br><br>10.35 – 10.45<br>2-ой завтрак | Самостоятельная детская деятельность по интересам.<br>Совместно с воспитателем: в группе: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, чтение и рассказывание детям, показ кукольных спектаклей и др.; индивидуальная работа по развитию движений. |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры. Чтение и рассказывание детям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12.15 – 12.25                                     | Деятельность в физкультурном и музыкальном залах (по расписанию).                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12.25 – 12.45                                     | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12.45– 15.15                                      | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15.15 – 15.30                                     | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15.30 – 15.50                                     | =                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Самостоятельная деятельность детей. Деятельность в уголке природы, художественно-продуктивная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15.50 – 16.45                                     | Совместная с воспитателем деятельность.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подготовка к прогулке, прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др.                                                                                                                                          | 16.45 – 19.00                                     | Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Деятельность с детьми в                                                                                                                |

|                                                           |  |                                   |
|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|
| Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Уход домой. |  | индивидуальной форме. Уход домой. |
|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1 «Солнышки»  
двигательный 2023-2024 учебного года (режим работы 12 часов)**

| <b>п</b>  | <b>Виды детской двигательной активности</b>                                                                                                                                            | <b>Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                        | <b>Старшая группа<br/>(5-6 лет)</b>                              |
| <b>1.</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>                                                                                                                                             |                                                                  |
| 1.1.      | Игры малой подвижности во время утреннего приёма детей                                                                                                                                 | Ежедневно 7-9 мин.                                               |
| 1.2.      | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                    | Ежедневно 10 мин.                                                |
| 1.3.      | Физкультминутки (по необходимости)                                                                                                                                                     | Ежедневно 2-3 мин.                                               |
| 1.4.      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                                                                                                                                     | Утром 25 мин.<br>Вечером 25 мин.                                 |
| 1.5.      | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке                                                                                                                                 | Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин.                           |
| 1.6.      | Индивидуальная работа в группе                                                                                                                                                         | Ежедневно 15 мин.                                                |
| 1.7.      | Оздоровительный бег                                                                                                                                                                    | Ежедневно 4-6 мин.                                               |
| 1.8.      | Бодрящая гимнастика после сна                                                                                                                                                          | Ежедневно 7-10 мин.                                              |
| <b>2.</b> | <b>Организованная - образовательная деятельность</b>                                                                                                                                   |                                                                  |
| 2.1.      | Физкультура<br>Развитие движений                                                                                                                                                       | 2 р. в нед. по 20 мин.<br>1 р. на улице 25 мин.                  |
| 2.2.      | Музыка                                                                                                                                                                                 | 2 р. в нед. по 20-25 мин.                                        |
| <b>3.</b> | <b>Физкультурно-массовая работа</b>                                                                                                                                                    |                                                                  |
| 3.1.      | Физкультурные праздники                                                                                                                                                                | 2 р. в год 20-30 мин.                                            |
| 3.2.      | Физкультурный досуг                                                                                                                                                                    | 2 р. в мес. 20-25 мин.                                           |
| 3.3.      | Неделя Здоровья                                                                                                                                                                        | 1 р. в полгода                                                   |
| <b>4.</b> | <b>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках).<br/>Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей<br/>двигательной активности детей.</b> |                                                                  |
| <b>5.</b> | <b>Совместная деятельность с родителями<br/>3-4 р. в год 30-40 мин.</b>                                                                                                                |                                                                  |
|           | <b>Итого в день (мин.)</b>                                                                                                                                                             | <b>206- 220</b>                                                  |

В день не менее 50% всего объема суточной двигательной активности  
Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учётом состояния здоровья детей, их возрастным возможностям и сезонами года.

Режим разработан в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2