

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад «Лесное» Фрунзенского района Санкт-Петербурга) 188289, Ленинградская
область, м.р-н Лужский, г.п.Лужское,п**

ПРИНЯТО

Педагогический совет

№ 1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ д/с «Лесное»

Фрунзенского района СПб

О.М. Дюкова

Приказ № 67 от 31.08.2026г.

РЕЖИМ ДНЯ

Группа раннего возраста (холодный период)

ВРЕМЯ	РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ
7.30-8.20	Подъем Утренняя гимнастика
8.20-8.45	Подготовка к завтраку Завтрак
8.45-9.00	Полоскание полости рта прохладной водой Подготовка к занятиям
9.00-9.30	Образовательная деятельность (включая перерыв)
9.30 – 10.30	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л
10.30-10.40	2 завтрак
10.40- 12.00	Подготовка к прогулке прогулка, возвращение с прогулки
12.00-12.20	Подготовка к обеду Обед
12.20-15.20	Подготовка ко сну Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъем Гимнастика после сна, воздушные ванны, хождение по тренажерным дорожкам
15.35-16.00	Подготовка к полднику Полдник
16.00-16.30	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, образовательная деятельность
16.30-18.20	Подготовка к прогулке прогулка, возвращение с прогулки
18.20-18.40	Подготовка к ужину Ужин
18.40-19.00	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой
19.30-19.40	Подготовка ко 2 ужину 2 ужин
19.40-19.50	Подготовка ко сну
20.10-07.30	Ночной сон

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад «Лесное» Фрунзенского района Санкт-Петербурга) 188289, Ленинградская
область, м.р-н Лужский, г.п.Лужское,п**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
№1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ д/с «Лесное»
Фрунзенского района СПб
О.М. Дюкова
Приказ № 6 7 от 31.08.2026г.

РЕЖИМ ДНЯ

Младше - средняя группа (холодный период)

ВРЕМЯ	РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ
7.30-8.20	Подъем Утренняя гимнастика
8.20-8.45	Подготовка к завтраку Завтрак
8.45-9.00	Полоскание полости рта прохладной водой Подготовка к занятиям
9.00-10.00	Образовательная деятельность (включая перерывы)
10.00-10.30	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л
10.30-10.40	2 завтрак
10.40- 12.20	Подготовка к прогулке прогулка, возвращение с прогулки
12.20-12.50	Подготовка к обеду Обед
12.50-15.20	Подготовка ко сну Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъем Гимнастика после сна, воздушные ванны, хождение по тренажерным дорожкам
15.30-15.40	Подготовка к полднику Полдник
15.40-16.25	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, образовательная деятельность
16.25-18.30	Подготовка к прогулке прогулка, возвращение с прогулки
18.30-18.50	Подготовка к ужину Ужин
18.50-19.40	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой
19.40-19.50	Подготовка ко 2 ужину 2 ужин
19.50-20.10	Подготовка ко сну
20.10-07.30	Ночной сон

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад «Лесное» Фрунзенского района Санкт-Петербурга) 188289, Ленинградская
область, м.р-н Лужский, г.п.Лужское,п**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
№1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ д/с «Лесное»
Фрунзенского района СПб
О.М. Дюкова
Приказ № 67 от 31.08.2026г.

РЕЖИМ ДНЯ

Старше - подготовительная группа (холодный период)

ВРЕМЯ	РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ
7.30-8.20	Подъем Утренняя гимнастика
8.20-8.45	Подготовка к завтраку Завтрак
8.45-9.00	Полоскание полости рта прохладной водой Подготовка к занятиям
9.00-11.00	Образовательная деятельность (включая перерывы)
	-
10.30-10.40	2 завтрак
10.40- 12.30	Подготовка к прогуле прогулка, возвращение с прогулки
12.30-12.50	Подготовка к обеду Обед
12.50-15.20	Подготовка ко сну Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъем Гимнастика после сна, воздушные ванны, хождение по тренажерным дорожкам
15.30-15.40	Подготовка к полднику Полдник
15.40-16.30	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, образовательная деятельность
16.30-18.30	Подготовка к прогуле прогулка, возвращение с прогулки
18.30-18.50	Подготовка к ужину Ужин
18.50-19.40	Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой
19.40-19.50	Подготовка ко 2 ужину 2 ужин
19.50-20.10	Подготовка ко сну
20.10-07.30	Ночной сон