

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

*группы раннего возраста (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                         | ВРЕМЯ                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                            | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                               | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям<br>Занятия в игровой форме по подгруппам (по расписанию):                                                              | 8.50 – 9.30                    |
| Второй завтрак                                                                                                                               | 9.30 – 9.40                    |
| Подготовка к прогулке                                                                                                                        | 9.40 – 10.00                   |
| Прогулка (наблюдения, игры, индивидуальная работа)                                                                                           | 10.00 – 11.30                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                   | 11.30 – 12.00                  |
| Обед                                                                                                                                         | 12.00 – 12.30                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                       | 12.30 – 15.30                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                   | 15.30 – 15.50                  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                               | 15.50 – 16.20                  |
| Занятия по подгруппам (по расписанию):<br>1 подгруппа<br>2 подгруппа                                                                         | 16.20 – 16.30<br>16.40 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей) | 16.50 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                             | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

*младшей группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                             | ВРЕМЯ                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                   | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, игры | 8.50 – 10.30                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                   | 9.50 – 10.00                   |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                     | 10.20 – 12.00                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                       | 12.00 – 12.15                  |
| Обед                                                                                                                                             | 12.15 – 12.40                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                           | 12.40 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                       | 15.00 – 15.25                  |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность детей                                                                                                 | 15.25 – 15.50<br>16.20 – 16.45 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                   | 15.50 – 16.20                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)     | 16.45 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                 | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

*средней группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                             | ВРЕМЯ                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                   | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, игры | 8.50 – 10.30                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                   | 9.50 – 10.00                   |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                     | 10.20 – 12.05                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                       | 12.05 – 12.20                  |
| Обед                                                                                                                                             | 12.20 – 12.45                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                           | 12.45 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                       | 15.00 – 15.25                  |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность детей                                                                                                 | 15.25 – 15.50<br>16.20 – 16.45 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                   | 15.50 – 16.20                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)     | 16.45 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                 | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

*Старшей группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                             | ВРЕМЯ                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                   | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, игры | 8.50 – 10.30                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                   | 9.50 – 10.10                   |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                     | 10.35 – 12.10                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                       | 12.10 – 12.20                  |
| Обед                                                                                                                                             | 12.20 – 12.45                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                           | 12.45 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                       | 15.00 – 15.25                  |
| Занятия (при необходимости), игры, досуги, самостоятельная деятельность детей                                                                    | 15.25 – 15.55<br>16.20 – 16.50 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                   | 15.50 – 16.20                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)     | 16.50 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                 | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

### *Подготовительной группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                             | ВРЕМЯ                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                   | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, игры | 8.50 – 10.50                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                   | 10.00 – 10.10                  |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                     | 10.50 – 12.15                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                       | 12.15 – 12.25                  |
| Обед                                                                                                                                             | 12.25 – 12.45                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                           | 12.45 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                       | 15.00 – 15.25                  |
| Занятия (при необходимости), игры, досуги, самостоятельная деятельность детей                                                                    | 15.25 – 15.55<br>16.20 – 16.50 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                   | 15.55 – 16.20                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)     | 16.50 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                 | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

\_\_\_\_\_ О.Г. Маслова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26

## РЕЖИМ ДНЯ

*Старшей речевой группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                                                  | ВРЕМЯ                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                                     | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                        | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, коррекционные мероприятия | 8.50 – 10.55                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                                        | 10.00 – 10.10                  |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                                          | 10.35 – 12.10                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                                            | 12.10 – 12.20                  |
| Обед                                                                                                                                                                  | 12.20 – 12.45                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                                                | 12.45 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                                            | 15.00 – 15.25                  |
| Занятия (при необходимости), игры, труд, самостоятельная деятельность детей, коррекционные мероприятия в режимных моментах                                            | 15.25 – 15.50<br>16.20 – 16.50 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                        | 15.50 – 16.20                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)                          | 16.50 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                                      | 19.00                          |

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

Врач ДГП №44 Центрального района СПб

Руководитель организации  
Заведующий ГБДОУ детский сад №155  
Центрального района СПб

О.Г. Маслова

Е.Н.Пушкарская.  
Приказ № 54/26-од от 31.08.26**РЕЖИМ ДНЯ***подготовительной речевой группы (холодный период)*

| Компонент режима дня                                                                                                                                                  | ВРЕМЯ                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                                     | 7.00 – 8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                        | 8.20 – 8.50                    |
| Подготовка к занятиям, Занятия (по расписанию, перерывы между занятиями не менее 10 минут), совместная деятельность, индивидуальная работа, коррекционные мероприятия | 8.50 – 10.45                   |
| Второй завтрак                                                                                                                                                        | 10.10 – 10.20                  |
| Подготовка к прогулке<br>Прогулка (подвижные игры, игры по желанию детей, индивидуальная работа, наблюдения)                                                          | 10.45 – 12.15                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                                                                                            | 12.15 – 12.25                  |
| Обед                                                                                                                                                                  | 12.25 – 12.45                  |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                                                                                | 12.45 – 15.00                  |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры                                                                                                                            | 15.00 – 15.25                  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                        | 15.55 – 16.20                  |
| Занятия (при необходимости), игры, труд, самостоятельная деятельность детей, коррекционные мероприятия в режимных моментах                                            | 15.25 – 15.55<br>16.20 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей)                          | 16.50 – 19.00                  |
| Уход детей домой                                                                                                                                                      | 19.00                          |