

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Адаптационный (тренирующий) режим для детей ясельного возраста.

(теплое и холодное время года)

Время	Режимные моменты	Воспитатель
Первая неделя		
07.00-08.00	Прием детей	Прием и осмотр детей, беседа с родителями
08.00-08.30	Подготовка к завтраку, завтрак	Формирование КГН
08.30-11.00	Совместная деятельность, уход домой	Организация игровой деятельности
Вторая неделя		
07.00-08.00	Прием детей	Прием и осмотр детей, беседа с родителями
08.00-08.30	Подготовка к завтраку, завтрак	Формирование КГН
08.30-11.30	Совместная деятельность	Организация игровой деятельности
11.30-12.00	Подготовка к обеду, обед, уход домой	Формирование КГН
Третья неделя		
07.00-08.00	Прием детей	Прием и осмотр детей, беседа с родителями
08.00-08.30	Подготовка к завтраку, завтрак	Формирование КГН
08.30-11.30	Совместная деятельность	Организация игровой деятельности
11.30-12.00	Подготовка к обеду, обед	Формирование КГН
12.00-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон	Создание условий для спокойного сна
15.00-15.15	Постепенный подъем, совместная деятельность, уход домой	Формирование КГН, организация игровой деятельности
Четвертая неделя Основной режим		

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Щадящий режим

- Щадящий режим назначается детям с 3 и 4 группой здоровья, детям перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
- Щадящий режим назначается медицинским работником ДОУ.
- Щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
- Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
Приход в детский сад	По возможности с 08.00 до 08.30	Удлиненный сон (родители)
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
Гигиенические процедуры (умывание)	Т воды-16-20 градусов, тщательное вытирание лица, рук	Воспитатель, помощник воспитателя
Гигиенические процедуры (полоскание полости рта после еды)	Т воды-20-22 градуса, наливается перед полосканием	Помощник воспитателя
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатель
Питание (завтрак, обед, полдник)	Докармливание, первыми садятся за стол (мл.возр.)	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (дневную, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последним	Воспитатель, помощник воспитателя
Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение под присмотром взрослого, снимается влажная майка, заменяется на сухую	Помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в двигательную деятельность	Воспитатель
Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам 50%	Воспитатель, руководитель физ.воспитания
Занятия статистического интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель, логопед
Дневной сон	Укладывание первым, подъем по мере просыпания	Воспитатель
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения ребенка, желание	Воспитатель
Самостоятельная деятельность	Предлагать места удаленные от окон, дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №28
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Гибкий режим дня

Режимные моменты	Время	Воспитатель
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.00-08.00	Прием и осмотр детей, беседа с родителями, организация самостоятельной деятельности и индивидуальной работы
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.20	Закрепление КГН
Самостоятельная деятельность	08.20-09.00	Организация самостоятельной деятельности и индивидуальной работы
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.20	Построение образовательного процесса
Подготовка к обеду, обед	09.20-11.20	Закрепление КГН
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	11.20-15.00	Закрепление КГН, создание для спокойного сна
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	Создание бодрого настроения, закрепление КГН
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.15	Закрепление КГН
Самостоятельная деятельность	15.25-16.15	Организация самостоятельной деятельности и индивидуальной работы
Непрерывная образовательная деятельность	16.15-16.35	Построение образовательного процесса
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-18.00	Построение игровой, трудовой деятельности детей, взаимоотношений
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-19.00	Закрепление КГН, организация самостоятельной деятельности и индивидуальной работы

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I младшей ясельной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.00-08.00	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	
Игры, самостоятельная деятельность	08.30-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.30	
Второй завтрак	09.30-09.50	
Подготовка к прогулке, прогулка	09.50-11.10	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10-11.40	
Обед	11.40-12.10	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	
Постепенный подъем детей	15.00-15.20	
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00	
Непрерывная образовательная деятельность	16.00-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00	

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II младшей ясельной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
В дошкольном учреждении		
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.00-08.00	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	
Игры, самостоятельная деятельность	08.30-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.30	
Второй завтрак	09.30-09.50	
Подготовка к прогулке, прогулка	09.50-11.10	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10-11.40	
Обед	11.40-12.10	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	
Постепенный подъем детей	15.00-15.20	
Подготовка к полднику, полдник	15.20-16.00	
Непрерывная образовательная деятельность	16.00-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00	

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I старшей ясельной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00-08.00	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.30-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.40	
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09.40-10.10	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг, индивидуальная деятельность
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду, обед	11.30-12.20	
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.20-15.00	
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры, гимнастика, подготовка к полднику	15.00-15.30	
Полдник	15.30-15.50	
Непрерывная образовательная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг, индивидуальная деятельность
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00	

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II старшей ясельной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00-08.00	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.30-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.40	
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09.40-10.10	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг, индивидуальная деятельность
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду, обед	11.30-12.20	
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.20-15.00	
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры, гимнастика, подготовка к полднику	15.00-15.30	
Полдник	15.30-15.50	
Непрерывная образовательная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	Самостоятельная деятельность, игры, чтение книг, индивидуальная деятельность
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00	

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I младшей группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
В дошкольном учреждении		
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	07.00-08.20	
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	08.20-08.55	
Игры, самостоятельная деятельность	08.55-09.20	
Организованная деятельность детей, занятия со специалистами	09.20-10.00	
2-ой завтрак	10.00-10.10	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00	
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II младшей группы

Мероприятия В дошкольном учреждении	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	07.00-08.20	
Подготовка к завтраку, 1-ый завтрак	08.20-08.55	
Игры, самостоятельная деятельность	08.55-09.20	
Организованная деятельность детей, занятия со специалистами	09.20-10.00	
2-ой завтрак	10.00-10.10	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00	
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I средней группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45	
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.45-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.10	
2-ой завтрак	10.10-10.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00	Игры, самостоятельные игры детей, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20	
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00	
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.15-19.00	Игры, самостоятельные игры детей, индивидуальная работа

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II средней группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45	
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.45-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.10	
2-ой завтрак	10.10-10.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00	Игры, самостоятельные игры детей, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20	
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00	
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.15-19.00	Игры, самостоятельные игры детей, индивидуальная работа

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I старшей группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.50-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-10.35	
Второй завтрак	10.35-10.45	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55-12.10	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки	12.10-12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.35	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.50-16.55	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.55-18.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	18.30-19.00	

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №28
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II старшей группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
В дошкольном учреждении		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.50-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-10.35	
Второй завтрак	10.35-10.45	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55-12.10	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки	12.10-12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.35	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.50-16.55	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.55-18.30	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	18.30-19.00	

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня I подготовительной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
В дошкольном учреждении		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	
Игра, самостоятельная деятельность детей	08.50-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.50	
Второй завтрак	10.50-11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.40	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки	12.40-12.50	
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00	
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.40-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 ГБДОУ детский сад №28
 Московского района
 Санкт-Петербурга
 Протокол № 12 от 31.08.2020 г.

Режим дня II подготовительной группы

Мероприятия	Время проведения	
	Теплое время года	Холодное время года, дождливая погода
В дошкольном учреждении		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	
Игра, самостоятельная деятельность детей	08.50-09.00	
Непрерывная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.50	
Второй завтрак	10.50-11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.40	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
Возвращение с прогулки	12.40-12.50	
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00	
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.40-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-19.00	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа