

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение  
детский сад № 40 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**«Принят»**

*Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2024*

**«Утверждено»**

*Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4*

Заведующий \_\_\_\_\_ Соснина Н.В.

**Режимы дня  
детей младшего возраста (3-4 лет), ТНР  
2024/2025 учебный год**

- Режим дня основной
- Гибкий режим дня (в дни отсутствия прогулки)
- Режим дня на адаптационный период
- Режим двигательной активности
- Щадящий режим дня (по рекомендации врача)

**Санкт-Петербург**

**2024**

## Режим дня основной в младшей группе (3-4 л)

компенсирующей направленности /ГНР/

/после адаптационного /

| Виды деятельности                                                                                                                                                                                                 | Время                      |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | Холодный период года       | Теплый период года             |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                                                                                                                                                                    |                            |                                |
| <b>Взаимодействие с родителями.</b> Утренний прием детей                                                                                                                                                          | 7.00-8.20                  | 7.00-8.20                      |
| <b>Самостоятельная деятельность</b> (игровая, двигательная, продуктивная).<br><b>Чтение художественной литературы</b><br><b>Индивидуальная работа с детьми</b>                                                    | 7.00-8.10                  | 7.00-8.10                      |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                               | 8.10-8.20                  | 8.10-8.20                      |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта                                                                                                                                                            | 8.20-8.40                  | 8.20-8.40                      |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности в игровой форме                                                                                                                                                   | 8.40-8.50                  | 8.40-8.50<br>Самост.-е игры    |
| <b>Занятия /два занятия по 15 минут/</b>                                                                                                                                                                          | 8.50-10.00                 | 8.50-11.50<br>Игры на прогулке |
| Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/                                                                                                                                                          | 10.00-10.10                |                                |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка<br>Подвижные игры. Наблюдения. Труд. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры                     | 10.10-10.20<br>10.20-11.50 |                                |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                                                                                   | 11.50-12.15                | 11.50-12.15                    |
| Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта                                                                                                                                                                  | 12.15-12.45                | 12.15-12.45                    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                                                                                    | 12.45-15.15                | 12.45-15.15                    |
| Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры                                                                                                                                                             | 15.15-15.25                | 15.15-15.25                    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                    | 15.25-15.40                | 15.25-15.40                    |
| <b>Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая</b><br><b>игровая деятельность детей /сюжетно-ролевые, развивающие</b><br><b>игры/ Чтение худ. литературы. Индивидуальная работа с</b><br><b>детьми</b> | 15.40-16.45                | 15.40 – 18.20<br>На прогулке:  |
| Подготовка к прогулке, прогулка<br>Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения. Самостоятельные игры.<br>Индивидуальная работа. Взаимодействие с родителями                                                     | 16.45-18.15                |                                |
| Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой.<br><b>Взаимодействие с родителями</b>                                                                                                                             | 18.15-19.00                | 18.20 – 19.00                  |
| <b>Дома</b>                                                                                                                                                                                                       |                            |                                |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры                                                                                                                                                  | 19.00 – 21.00              | 19.00 – 21.00                  |
| Ночной сон                                                                                                                                                                                                        | 21.00 – 7.00               | 21.00 – 7.00                   |

ПРИМЕЧАНИЕ: массаж воротниковой зоны 2 курса № 10 (по графику)

Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

В теплый период года проводятся музыкальные и физкультурные занятия, совместная с воспитателем образовательная творческая деятельность детей

**Гибкий режим дня в младшей группе (3-4л)**  
**компенсирующей направленности /ТНР/**  
**/в дни отсутствия прогулки/**

| Виды деятельности                                                                                                                                                                                       | Время                      |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         | Холодный период года       | Теплый период года                |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                                                                                                                                                          |                            |                                   |
| <b>Взаимодействие с родителями.</b> Утренний прием детей                                                                                                                                                | 7.00-8.20                  | 7.00-8.20                         |
| <b>Самостоятельная деятельность</b> (игровая, двигательная, продуктивная).<br><b>Чтение художественной литературы</b><br><b>Индивидуальная работа с детьми</b>                                          | 7.00-8.10                  | 7.00-8.10                         |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                     | 8.10-8.20                  | 8.10-8.20                         |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта                                                                                                                                                  | 8.20-8.40                  | 8.20-8.40                         |
| Игры подготовка к непрерывной образовательной деятельности в игровой форме                                                                                                                              | 8.40-8.50                  | 8.40-8.50<br>Самост.-е игры       |
| <b>Занятия</b>                                                                                                                                                                                          | 8.50-10.00                 | 8.50-11.50<br>Игры на прогулке    |
| Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/                                                                                                                                                | 10.00-10.10                |                                   |
| <b>Самостоятельная и совместная</b> с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др)                                                                         | 10.10-10.25<br>10.25-11.55 |                                   |
| Посещение муз зала<br>Посещение физк. зала                                                                                                                                                              | По графику                 | По графику                        |
| Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта                                                                                                                                                        | 12.15-12.45                | 12.15-12.45                       |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                                                                          | 12.45-15.15                | 12.45-15.15                       |
| Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры                                                                                                                                                   | 15.15-15.25                | 15.15-15.25                       |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                          | 15.25-15.40                | 15.25-15.40                       |
| <b>Самостоятельная и совместная с воспитателем</b> творческая игровая деятельность детей /сюжетно-ролевые, развивающие игры/ Чтение художественной литературы.<br><b>Индивидуальная работа с детьми</b> | 15.40-16.45                | 15.40 – 19.00<br>В группе и залах |
| Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Развлечения.<br>Самостоятельные игры. Индивидуальная работа.                                                                                                          | 16.45-19.00                |                                   |
| <b>Взаимодействие с родителями</b><br>Постепенный уход детей домой                                                                                                                                      | 16.45 -19.00               | 16.45 – 19.00                     |
| <b>Дома</b>                                                                                                                                                                                             |                            |                                   |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры                                                                                                                                        | 19.00 – 21.00              | 19.00 – 21.00                     |
| Ночной сон                                                                                                                                                                                              | 21.00 – 7.00               | 21.00 – 7.00                      |

ПРИМЕЧАНИЕ: массаж воротниковой зоны 2 курса № 10 (по графику)  
 Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

## Режим дня младшей группы (3-4 лет)

компенсирующей направленности /ТНР/

/ адаптационный период /

| Режимные моменты                                                                                                                                                                                               | Возраст 3-4лет |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Взаимодействие с родителями.</b> Утренний прием.<br><b>Самостоятельная и совместная</b> с воспитателем деятельность (игровая, двигательная, продуктивная и т.д.)<br><b>Индивидуальная работа,</b> дежурства | 7.00-8.15      |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                            | 8.10-8.20      |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                                                                 | 8.20-8.40      |
| Игры.                                                                                                                                                                                                          | 8.40-8.50      |
| Знакомство с группой.<br><b>Совместная деятельность педагога с детьми</b> (игровая, коммуникативная, двигательная и др.) <b>Индивидуальная работа.</b> Диагностические задания                                 | 8.50-10.00     |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                 | 10.00-10.10    |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                                                                                | 10.10-11.50    |
| Возвращение с прогулки, игры                                                                                                                                                                                   | 11.50-12.15    |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                       | 12.15-12.45    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                                                                                 | 12.45-15.15    |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                                                                                                                                                                | 15.15-15.25    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                 | 15.25-15.40    |
| <b>Самостоятельная и совместная</b> с воспитателем творческая деятельность детей<br><b>Индивидуальная работа</b>                                                                                               | 15.40-16.45    |
| Подготовка к прогулке, прогулка<br><b>Взаимодействие с родителями</b>                                                                                                                                          | 16.45-18.15    |
| Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой.<br><b>Взаимодействие с родителями</b>                                                                                                                          | 18.15-19.00    |

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40  
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

**Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста 3-4 лет /ТНР/  
2024-2025уч.г**

| №<br>п/п       | Виды двигательной активности                                                                | Понедель-<br>ник        | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Всего     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|-------|---------|---------|-----------|
|                |                                                                                             | Время в минутах         |         |       |         |         |           |
| 1.             | Утренняя гимнастика                                                                         | 8-10                    | 8-10    | 8-10  | 8-10    | 8-10    | 40-50     |
| 2.             | Самостоятельная двигательная активность детей в группе (ежедневно в I и II половину дня)    | 25                      | 25      | 25    | 25      | 25      | 1ч40-2ч05 |
| 3.             | Физкультминутки                                                                             | 2-3                     | 2-3     | 2-3   | 2-3     | 2-3     | 10-15     |
| 4.             | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке)    | 10-15                   | 10-15   | 10-15 | 10-15   | 10-15   | 50-1ч15   |
| 5.             | Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА (на прогулках).      | 10-12                   | 10-12   | 10-12 | 10-12   | 10-12   | 50- 1ч    |
| 6.             | Самостоятельная двигательная деятельность детей (на утренней и вечерней прогулке)           | 25                      | 25      | 25    | 25      | 25      | 2ч05      |
| 7.             | Спортивные игры (с мячом, городки, хоккей, теннис и т.д)                                    |                         | 10      |       | 10      |         | 20        |
| 8.             | Гимнастика после сна (пробежка по массажной дорожке в сочетании с воздушными ваннами и т.д) | 5                       | 5       | 5     | 5       | 5       | 25        |
| 9.             | Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура»)                     | 15                      |         | 15    |         | 15      | 45        |
| 10             | Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)                                  |                         | 15      |       | 15      |         | 30        |
| 11             | Спортивные праздники                                                                        | 2 раза в год 30-40 мин  |         |       |         |         |           |
| 12             | День здоровья                                                                               | один раз в квартал      |         |       |         |         |           |
| 13             | Физкультурные досуги                                                                        | один раз в месяц 25 мин |         |       |         |         |           |
| Итого в неделю |                                                                                             | 9ч00мин                 |         |       |         |         |           |

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение  
детский сад № 40 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

«Согласовано»  
Врач \_\_\_\_\_

«Утверждено»  
Приказ от 26.08.2024г. № 33 п.4

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ**

| Вид деятельности в режиме дня                                             | Ограничения                                                                                                           | Ответственный                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Приход в детский сад                                                      | Желательно 8.00-8.20 Более длительный сон                                                                             | Родители                                            |
| Утренняя гимнастика                                                       | Снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%                                                                            | Воспитатели                                         |
| Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание полости рта после еды) | t воды 16-20, тщательное вытирание рук, лица. Вода для полоскания наливается непосредственно перед полосканием        | Воспитатели, помощник воспитателя                   |
| Питание (завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник)                            | Первыми садятся за стол. Докармливание (младший дошкольный возраст).                                                  | Воспитатели, помощник воспитателя                   |
| Непрерывная образовательная деятельность                                  | Уменьшение образовательной нагрузки                                                                                   | Воспитатели, педагоги                               |
| Физкультурное занятие                                                     | Исключение прыжков, бега, снижение нагрузки на 50%                                                                    | Воспитатели, инструктор по физической культуре      |
| Занятия интеллектуального плана                                           | Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в 1-й половине занятия                                            | Воспитатели, педагоги-специалисты                   |
| Сборы на прогулку (утренняя, вечерняя), выход на прогулку                 | Одевание в последнюю очередь. Выход последними.                                                                       | Выход последними. Воспитатели, помощник воспитателя |
| Прогулка                                                                  | Умеренная двигательная активность                                                                                     | Воспитатели                                         |
| Возвращение с прогулки                                                    | Возвращение с прогулки Возвращение первыми под присмотром взрослого. Снимается влажная одежда, надевается сухая.      | Воспитатели, помощник воспитателя                   |
| Совместная и самостоятельная деятельность с детьми и педагогом            | Ограничение двигательной активности за счет игр малой подвижности, развивающих игр. Учет настроения и желаний ребенка | Воспитатели, педагоги                               |
| Дневной сон                                                               | Укладывание первыми. Подъем по мере просыпания.                                                                       | Воспитатели, помощник воспитателя                   |
| Закаливающие процедуры (воздушные ванны с бодрящей гимнастикой)           | Снимается пижама, надевается сухая футболка                                                                           | Воспитатели, помощник воспитателя                   |
| Самостоятельная деятельность                                              | Организация деятельности вдали от окон и дверей                                                                       | Воспитатели                                         |
| Уход домой                                                                | Уход домой Желательно до 18.00                                                                                        | Родители                                            |

1. Щадящий режим назначается детям с III и IV группой здоровья детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим назначается медицинским работником ДОО (врач, ст. медсестра) на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.