

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

«Принят»
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2025

«Утверждено»
Приказ от 26.08.2025г. № 27 п.2

Заведующий _____ Соснина Н.В.

Режимы дня
детей компенсирующей группы (3-8 лет), ЗПР
2025/2026 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

2025

Режим дня основной в разновозрастной группе (3 -8 лет)

компенсирующей направленности /ЗПР/

/после адаптационного /

| Виды деятельности | Время | |
|---|----------------------------|---|
| В дошкольном учреждении | Холодный период года | Теплый период года |
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Игры. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми. | 7.00-8.13 | 7.00-8.13 |
| Утренняя гимнастика | 8.13-8.25 | 8.13-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.25-8.50 | 8.25-8.50 |
| Игры, артикуляционная гимнастика | 8.50-9-00 | 8.50-9-00 |
| Занятия. Совместная образовательная деятельность в малых подгруппах (деятельность с учителем-дефектологом/учителем-логопедом/воспитателем) | 9.00-9.55 | 9.00-9.55 На прогулке /игра/ |
| Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/ | 9.55-10.10 | 9.55-10.10 |
| Образовательная деятельность /с детьми 6-7л/ | 10.10-10.30 | 10.10-11.45 |
| Игры. Подготовка к прогулке. Прогулка: Наблюдения. Труд. Подвижные игры. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений Ролевые игры | 10.10-10.30 10.30-11.45 | |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.45-12-00 | 11.45-12-00 |
| Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта | 12.00-12.35 | 12.00-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.35-15.05 | 12.35-15.05 |
| Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры | 15.05-15.20 | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.45 | 15.20-15.45 |
| Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей. Чтение художественной литературы. | 15.45-16.45 | 15.45-16. 30 На прогулке: 16.30-18.15 |
| Индивидуальная и коррекционная работа | | |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.45-18.15 | |
| Взаимодействие с родителями | | |
| Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. | 18.15-19.00 | 18.15-19.00 |
| Взаимодействие с родителями | | |
| Дома | | |
| 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 разновозрастной группе (3 -8 лет)
 компенсирующей направленности /ЗПР/
 /в дни отсутствия прогулки /

| Виды деятельности | Время | |
|---|----------------------|---|
| | Холодный период года | Теплый период года |
| В дошкольном учреждении | | |
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми. | 7.00-8.13 | 7.00-8.13 |
| Утренняя гимнастика | 8.13-8.25 | 8.13-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.25-8.50 | 8.25-8.50 |
| Игры, артикуляционная гимнастика | 8.50-9-00 | 8.50-9-00 |
| Занятия. Совместная образовательная деятельность в малых подгруппах (деятельность с учителем-дефектологом/воспитателем/учителем-логопедом): | 9.00-9.55 | 9.00-9.55 /игра/ |
| Второй завтрак/в холодный и теплый период года-в группе/ | 9.55-10.10 | 9.55-10.10 |
| Образовательная деятельность /с детьми 6-7л/ | 10.10-10.30 | 10.10-12.00 |
| Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др) | 10.30-12.00 | В группе и залах по графику |
| Посещение музыкального зала | по графику | по графику |
| Посещение физкультурного зала | | |
| Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта | 12.00-12.35 | 12.00-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.35-15.05 | 12.35-15.05 |
| Постепенный подъём, культурно-гигиенические процедуры | 15.05-15.20 | 15.05-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.45 | 15.20-15.45 |
| Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей. Чтение художественной литературы. | 15.45-18.15 | 15.45-18.15 В группе и залах По графику |
| Индивидуальная и коррекционная работа | | |
| Посещение музыкального зала | По графику | |
| Посещение физкультурного зала | | |
| Игры. Уход детей домой. Взаимодействие с родителями | 18.15-19.00 | 18.15-19.00 |
| Дома | | |
| 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 в разновозрастной группе (3-8л)
компенсирующей направленности /ЗПР/
/адаптационный период/

| Режимные моменты | Время |
|--|------------------------|
| Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей | 7.00-8.20 |
| Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная). Чтение художественной литературы | 7.00-8.20 |
| Индивидуальная работа с детьми | |
| Утренняя гимнастика | 8.13-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, полоскание полости рта | 8.25-8.50 |
| Игры, артикуляционная гимнастика | 8.50-9-00 |
| Знакомство с группой. Совместная деятельность (игровая театрализованная, двигательная и др. с учителем-дефектологом/воспитателем/учителем-логопедом): | 9.00-9.20 9.30-9.55 |
| Второй завтрак | 9.55-10.10 |
| Коммуникационные игры, диагностические задания | 10.10-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30-11.45 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.45-12-15 |
| Подготовка к обеду, обед, полоскание полости рта | 12.15-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.35-15.05 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.05-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.45 |
| Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей | 15.45-16.45 |
| Индивидуальная и коррекционная работа | |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.45-18.15 |
| Взаимодействие с родителями | |
| Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. | 18.15-19.00 |
| Взаимодействие с родителями | |

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

Физическая культура и музыка по расписанию специалистов

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

**Режим двигательной активности детей дошкольного возраста 3-8 лет /ЗПР/
2025-2026уч.г**

| № п/п | Виды двигательной активности | Понедель- 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») | 15-20 | | 15-20 | | 15-20 | 45м-1ч |
| 10. | Совместная деятельность (образовательная область «Музыка») | | 15-20 | | 15-20 | | 30-40 |
| 11 | Спортивные праздники | 2 раза в год 30- мин | | | | | |
| 12 | День здоровья | один раз в квартал | | | | | |
| 13 | Физкультурные досуги | один раз в месяц 25 мин | | | | | |
| Итого в неделю | | 7ч55мин-9.5ч | | | | | |

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

«Согласовано»
Врач _____

«Утверждено»
Приказ от 26.08.2025 г. № 27 п.2

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) | т воды 16-20, тщательное вытиранье 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 |

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