

**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 -8лет)

компенсирующей направленности /ЗПР/

/после адаптационного /

Виды деятельности	Время	
	Холодный период года	Теплый период года
<b>В дошкольном учреждении</b>		
<b>Взаимодействие с родителями.</b> Утренний прием детей	7.00-8.25	7.00-8.25
<b>Игры. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми.</b>	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 подъем, культурно-гигиенические процедуры	15.05-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45	15.20-15.45
<b>Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей. Чтение художественной литературы.</b>	15.45-16.45	15.45-16. 30  На прогулке: 16.30-18.15
<b>Индивидуальная и коррекционная работа</b>		
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-18.15	
<b>Взаимодействие с родителями</b>		
Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой.	18.15-19.00	18.15-19.00
<b>Взаимодействие с родителями</b>		
<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 разновозрастной группе (3 -8лет)

компенсирующей направленности /ЗПР/

/в дни отсутствия прогулки /

Виды деятельности	Время	
	Холодный период года	Теплый период года
<b>В дошкольном учреждении</b>		
<b>Взаимодействие с родителями. Утренний прием детей</b>	7.00-8.25	7.00-8.25
<b>Игры. Дежурство. Труд. Творчество детей. Работа в книжном уголке. Индивидуальная работа с детьми.</b>	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
<b>Самостоятельная и совместная с педагогом деятельность детей (игровая, продуктивная, театрализованная, двигательная и др)</b>	10.30-12.00	В группе и залах по графику
Посещение музыкального зала Посещение физкультурного зала	по графику	
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 подъем, культурно-гигиенические процедуры	15.05-15.20	15.05-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45	15.20-15.45
<b>Самостоятельная и совместная с воспитателем творческая игровая деятельность детей. Чтение художественной литературы.</b>	15.45-18.15	15.45-18.15 В группе и залах По графику
<b>Индивидуальная и коррекционная работа</b>		
Посещение музыкального зала Посещение физкультурного зала	По графику	
Игры. Уход детей домой. <b>Взаимодействие с родителями</b>	18.15-19.00	18.15-19.00
<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 в разновозрастной группе (3-8л)

компенсирующей направленности /ЗПР/

/адаптационный период/

Режимные моменты	Время
<b>Взаимодействие с родителями.</b> Утренний прием детей	7.00-8.20
<b>Самостоятельная деятельность</b> (игровая, двигательная, продуктивная). <b>Чтение художественной литературы</b> <b>Индивидуальная работа с детьми</b>	7.00-8.20
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. <b>Совместная деятельность</b> (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
<b>Самостоятельная и совместная с воспитателем</b> творческая игровая деятельность детей <b>Индивидуальная и коррекционная работа</b>	15.45-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка <b>Взаимодействие с родителями</b>	16.45-18.15
Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. <b>Взаимодействие с родителями</b>	18.15-19.00

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 26.08.2025г. № 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)	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.