

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Елюкова А.Е.  
Приказ № 59-ов от 29.08.2023

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от 29.08.2023

**Режим дня и организация образовательного  
процесса по реализации образовательной  
программы дошкольного образования и  
образовательной программы дошкольного  
образования, адаптированной для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья  
на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург  
2023

## **Общие положения**

1.1. Режим занятий воспитанников ГБДОУ детский сад № 75 Центрального района СПб (далее – детский сад) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; Уставом детского сада.

1.2. Образовательные программы дошкольного образования реализуются в детском саду в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы детского сада и групп, а также режима дня, соответствующего анатомическим и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

1.3. Режим занятий устанавливает продолжительность образовательной нагрузки в течение одного занятия и одного дня, особенности организации занятий с применением электронных средств обучения и занятий по физическому воспитанию.

## **2. Режим работы детского сада и групп**

2.1. Режим работы детского сада: пятидневная рабочая неделя. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

2.2. Дошкольные группы в детском саду функционируют в режиме: полного дня (12-часового пребывания) – с 7 ч 00 мин. до 19 ч 00 мин.

## **3. Режим занятий воспитанников**

3.1. Образовательная программа дошкольного образования реализуется в группах, функционирующих в режиме не менее 3 часов в день. Образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

3.2. Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

15 мин. – для детей от трех до четырех лет;

20 мин. – для детей от четырех до пяти лет;

25 мин. – для детей от пяти до шести лет;

30 мин. – для детей от шести до семи лет.

3.3. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не более:

20 мин. – для детей от двух до трех лет;

30 мин. – для детей от трех до четырех лет;

40 мин. – для детей от четырех до пяти лет;

50 или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна – для детей от пяти до шести лет;

90 мин. – для детей от шести до семи лет.

3.4. Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позже 17:00.

3.5. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физические упражнения.

3.6. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

#### **4. Режим занятий с применением электронных средств обучения**

4.1. Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

4.2. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

Электронное средство обучения	Возраст воспитанника	Продолжительность, мин., не более	
		На одном занятии	В день
Интерактивная доска	5–7	7	20
Интерактивная панель	5–7	5	10
Персональный компьютер, ноутбук	6–7	15	20
Планшет	6–7	10	10

4.3. Для воспитанников 5–7 лет продолжительность непрерывного использования: экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками, составляет 5–7 минут; наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

4.4. Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

#### **5. Режим физического воспитания**

5.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

5.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4 – 5 ЛЕТ) НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ  
2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<i><b>Мероприятия</b></i>	<i><b>Время</b></i>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<i><b>7.00 – 8.30</b></i>
Завтрак	<i><b>8.30 – 9.00</b></i>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<i><b>9.00 – 10.05</b></i>
Второй завтрак	<i><b>10.05 – 10.15</b></i>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<i><b>10.15 – 12.00</b></i>
Обед	<i><b>12.00 – 13.00</b></i>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<i><b>13.00 – 15.30</b></i>
Полдник	<i><b>15.30 – 16.00</b></i>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<i><b>16.00 – 17.00</b></i>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i><b>17.00 – 18.30</b></i>
Уход детей домой	<i><b>до 19.00</b></i>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ТНР (3 – 4 ГОДА) НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ  
2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<i><b>Мероприятия</b></i>	<i><b>Время</b></i>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<i><b>7.00 – 8.30</b></i>
Завтрак	<i><b>8.30 – 9.00</b></i>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<i><b>9.00 – 10.05</b></i>
Второй завтрак	<i><b>10.05 – 10.15</b></i>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<i><b>10.15 – 12.00</b></i>
Обед	<i><b>12.00 – 13.00</b></i>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<i><b>13.00 – 15.30</b></i>
Полдник	<i><b>15.30 – 16.00</b></i>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<i><b>16.00 – 17.00</b></i>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i><b>17.00 – 18.30</b></i>
Уход детей домой	<i><b>до 19.00</b></i>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3–4 ГОДА) НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ  
2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<b><i>Мероприятия</i></b>	<b><i>Время</i></b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<b><i>7.00 – 8.30</i></b>
Завтрак	<b><i>8.30 – 9.00</i></b>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<b><i>9.00 – 09.40</i></b>
Второй завтрак	<b><i>09.50 – 10.00</i></b>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<b><i>10.00 – 12.00</i></b>
Обед	<b><i>12.00 – 13.00</i></b>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<b><i>13.00 – 15.30</i></b>
Полдник	<b><i>15.30 – 16.00</i></b>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<b><i>16.00 – 17.00</i></b>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<b><i>17.00 – 18.30</i></b>
Уход детей домой	<b><i>до 19.00</i></b>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6 – 7 ЛЕТ) НА  
СЕНТЯБРЬ – МАЙ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<b><i>Мероприятия</i></b>	<b><i>Время</i></b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<b><i>7.00 – 8.30</i></b>
Завтрак	<b><i>8.30 – 9.00</i></b>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<b><i>9.00 – 10.50</i></b>
Второй завтрак	<b><i>10.10 – 10.20</i></b>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<b><i>10.50 – 12.00</i></b>
Обед	<b><i>12.00 – 13.00</i></b>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<b><i>13.00 – 15.30</i></b>
Полдник	<b><i>15.30 – 16.00</i></b>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<b><i>16.00 – 17.00</i></b>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<b><i>17.00 – 18.30</i></b>
Уход детей домой	<b><i>до 19.00</i></b>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2 – 3 ГОДА)  
НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<i><b>Мероприятия</b></i>	<i><b>Время</b></i>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<i><b>7.00 – 8.30</b></i>
Завтрак	<i><b>8.30 – 9.00</b></i>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<i><b>9.00 – 09.35</b></i>
Второй завтрак	<i><b>09.50 – 10.00</b></i>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<i><b>10.00 – 12.00</b></i>
Обед	<i><b>12.00 – 13.00</b></i>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<i><b>13.00 – 15.30</b></i>
Полдник	<i><b>15.30 – 16.00</b></i>
Занятия при необходимости	
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<i><b>16.00 – 17.00</b></i>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i><b>17.00 – 18.30</b></i>
Уход детей домой	<i><b>до 19.00</b></i>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5–6 ЛЕТ) (ТНР)  
НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<i><b>Мероприятия</b></i>	<i><b>Время</b></i>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<i><b>7.00 – 8.30</b></i>
Завтрак	<i><b>8.30 – 9.00</b></i>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<i><b>9.00 – 10.25</b></i>
Второй завтрак	<i><b>10.25 – 10.35</b></i>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<i><b>10.35 – 12.00</b></i>
Обед	<i><b>12.00 – 13.00</b></i>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<i><b>13.00 – 15.30</b></i>
Полдник	<i><b>15.30 – 16.00</b></i>
Занятия	<i><b>16.00 – 16.25</b></i>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<i><b>16.25 – 17.00</b></i>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i><b>17.00 – 18.30</b></i>
Уход детей домой	<i><b>до 19.00</b></i>

|

|

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ТНР (6 – 7 ЛЕТ)  
НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<b><i>Мероприятия</i></b>	<b><i>Время</i></b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<b><i>7.00 – 8.30</i></b>
Завтрак	<b><i>8.30 – 9.00</i></b>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<b><i>9.00 – 11.05</i></b>
Второй завтрак	<b><i>10.10 – 10.20</i></b>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<b><i>11.05– 12.00</i></b>
Обед	<b><i>12.00 – 13.00</i></b>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<b><i>13.00 – 15.30</i></b>
Полдник	<b><i>15.30 – 16.00</i></b>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<b><i>16.00 – 17.00</i></b>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<b><i>17.00 – 18.30</i></b>
Уход детей домой	<b><i>до 19.00</i></b>

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5–6 ЛЕТ)  
НА СЕНТЯБРЬ – МАЙ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

<i><b>Мероприятия</b></i>	<i><b>Время</b></i>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельные игры детей). Взаимодействие с родителями.	<i><b>7.00 – 8.30</b></i>
Завтрак	<i><b>8.30 – 9.00</b></i>
Занятия (включая физкультминутки в процессе занятий, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<i><b>9.00 – 10.25</b></i>
Второй завтрак	<i><b>10.25 – 10.35</b></i>
Подготовку к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<i><b>10.35 – 12.00</b></i>
Обед	<i><b>12.00 – 13.00</b></i>
Подготовка ко сну. Сон, постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры	<i><b>13.00 – 15.30</b></i>
Полдник	<i><b>15.30 – 16.00</b></i>
Занятия	<i><b>16.00 – 16.25</b></i>
Игры (организованная совместная деятельность педагога с детьми), самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы.	<i><b>16.25 – 17.00</b></i>
Подготовку к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i><b>17.00 – 18.30</b></i>
Уход детей домой	<i><b>до 19.00</b></i>