

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Режим дня

СТАРШАЯ ГРУППА на холодный период

Время	Название мероприятия
07.00 – 08.35	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика
08.35 – 08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.10	Занятия
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.20 – 10.35	Подготовка к прогулке. Одевание.
10.35 – 12.15	Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).
12.15 – 12.25	Возвращение с прогулки. Раздевание. Совместная деятельность.
12.25 – 12.50	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед
12.50 – 15.20	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.20 – 15.35	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание)
15.35 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник.
16.00 – 16.25	Занятия
16.25 – 16.35	Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность. Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.
16.35 – 16.45	Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке.
16.45 – 19.00	Вечерняя прогулка. Постепенный уход детей домой.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Старшая группа на холодный период (щадящий)

Время	Название мероприятия
07.00 – 08.35	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика
08.35 – 08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.10	Занятия
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.20 – 10.50	Совместная деятельность.
10.50– 11.10	Подготовка к прогулке. Одевание.
11.10 – 12.10	Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).
12.10 – 12.25	Возвращение с прогулки. Раздевание. Совместная деятельность.
12.25 – 12.50	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед
12.50 – 15.20	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.20 – 15.35	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание) Совместная организованная деятельность.
15.35 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник.
16.00 – 16.25	Занятия
16.25 – 16.40	Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность. Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.
16.40 – 16.50	Самостоятельная деятельность.
16.50 – 17.00	Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке.
17.00 – 19.00	Вечерняя прогулка. Постепенный уход детей домой.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Старшая группа на холодный период (гибкий)

Время	Название мероприятия
07.00 –08.35	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика.
08.35 –08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.10	Занятия
10.10– 10.20	Второй завтрак.
10.20 – 11.00	Совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
11.00 – 11.35	Индивидуальная работа с детьми.
11.35 – 12.05	Свободная игра, самостоятельная деятельность.
12.05 – 12.25	Совместная деятельность.
12.25 – 12.50	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед
12.50 – 15.20	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.20 – 15.35	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание).
15.35 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник.
16.00 – 16.25	Занятия
16.25 – 16.40	Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.
16.40 – 17.10	Самостоятельная деятельность, игры.
17.10 – 17.40	Совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
17.40 – 18.10	Индивидуальная работа с детьми.
18.10 – 19.00	Игровая самостоятельная деятельность детей. Постепенный уход детей домой.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Старшая группа на теплый период

Время	Название мероприятия
07.00-08.35	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.35-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, световоздушные ванны. Развлечение на участке: Музыкальные, Физкультурные
10.10– 10.20	Второй завтрак.
12.15-12.25	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.25 – 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50 – 15.20	Подготовка ко сну, дневной сон
15.20-15.35	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.35 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник.
16.00-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, музыкальные и физкультурные досуги, уход детей домой

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Старшая группа на теплый период (щадящий)

Время	Название мероприятия
07.00-08.35	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.35-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-09.10	Совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
09.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, световоздушные ванны. Развлечение на участке: Музыкальные, Физкультурные
10.10-10.20	Подготовка ко второму завтраку, завтрак
12.00-12.15	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.15-12.25	Индивидуальная работа с детьми.
12.25-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.10	Подготовка ко сну, дневной сон
15.10-15.20	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.20-15.40	Самостоятельная деятельность детей
15.40-16.00	Подготовка к полднику, горячий полдник
16.00-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, музыкальные и физкультурные досуги, уход детей домой

Старшая группа на теплый период (гибкий)

Время	Название мероприятия
07.00-08.35	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.35-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-12.15	Игры, наблюдения, индивидуальная работа, совместная и самостоятельная деятельность. Развлечения в зале: Музыкальное Физкультурное
10.10-10.20	Подготовка ко второму завтраку, завтрак
12.15-12.25	Водные процедуры
12.25-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.20	Подготовка ко сну, дневной сон
15.20-15.40	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.40 -16.00	Подготовка к полднику, горячий полдник
16.00-19.00	Игры, наблюдения, совместная и самостоятельная деятельность, музыкальные и физкультурные досуги Уход детей домой

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада № 15
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Н.А. Алехина
Приказ № 89 от «27» августа 2026 г.

Режим двигательной активности

Старшая группа

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН/мин	ВТ/мин	СР/мин	ЧТ/мин	ПТ/мин
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
4	Физкультминутки	Ежедневно 2-3				
5	Подвижные, хороводные игры и физические упражнения на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
7	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25 минут				
8	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25 минут				
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно 10 минут				
2	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
3	Подвижные и хороводные игры на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
5	Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
6	День здоровья	1 раз в квартал				
7	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин				