

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА на холодный период

Время	Название мероприятия
07.00 – 08.30	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика
08.30 – 08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Игровая самостоятельная деятельность. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.00	Занятия.
10.00 – 10.10	Второй завтрак.
10.10 – 10.25	Подготовка к прогулке. Одевание.
10.25 – 12.05	Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).
12.05 – 12.15	Возвращение с прогулки. Раздевание.
12.15 – 12.40	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед.
12.40– 15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.10 – 15.25	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна.
15.25 – 15.55	Подготовка к полднику, полдник.
15.55– 16.15	Занятия.
16.15– 16.30	Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми. Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность, самостоятельная деятельность детей.
16.30 – 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.

Средняя группа на холодный период (щадящий)

Время	Название мероприятия
07.00 – 08.30	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика
08.30 – 08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Игровая самостоятельная деятельность. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.00	Занятия.
10.00 – 10.10	Второй завтрак.
10.10 – 10.25	Совместная деятельность.
10.25 – 10.40	Подготовка к прогулке. Одевание.
10.40 – 11.55	Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).
11.55 – 12.15	Возвращение с прогулки. Раздевание. Совместная деятельность.
12.15 – 12.40	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед.
12.40 – 15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.10 – 15.25	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна.
15.25 – 15.55	Подготовка к полднику, полдник.
15.55 – 16.10	Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми.
16.10 – 16.30	Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.
16.30 – 16.45	Самостоятельная деятельность детей.
16.45 – 16.55	Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке.
16.55 – 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.

Средняя группа на холодный период (гибкий)

Время	Название мероприятия
07.00 – 08.30	Приход детей в детский сад, игровая деятельность. Утренняя гимнастика
08.30 – 08.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак.
08.50 – 09.00	Игровая самостоятельная деятельность. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
09.00 – 10.00	Занятия.
10.00 – 10.10	Второй завтрак.
10.10 – 10.50	Совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
10.50 – 11.20	Индивидуальная работа с детьми.
11.20 – 11.50	Свободная игра, самостоятельная деятельность.
11.50 – 12.15	Совместная деятельность.
12.15 – 12.40	Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Обед.
12.40 – 15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.10 – 15.25	Постепенный подъем. Воздушная гимнастика после дневного сна.
15.25 – 15.55	Подготовка к полднику, полдник.
15.55 – 16.10	Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность с детьми.
16.10 – 16.30	Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.
16.30 – 16.55	Самостоятельная деятельность детей.
16.55 – 17.30	Совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
17.30 – 18.10	Индивидуальная работа с детьми.
18.10 – 19.00	Игровая самостоятельная деятельность. 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.

Средняя группа тёплый период

Время	Название мероприятия
07.00-08.30	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.30-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, световоздушные ванны. Развлечение на участке: Музыкальные, Физкультурные
10.00-10.10	Завтрак
11.55-12.15	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.15-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.10	Подготовка ко сну, дневной сон
15.10-15.25	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.25-15.55	Подготовка к полднику, горячий полдник
15.55-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, музыкальные и физкультурные досуги, уход детей домой

Средняя группа на тёплый период (щадящий)

Время	Название мероприятия
07.00-08.30	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.30-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-09.10	Самостоятельная деятельность детей
09.10-11.55	Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, световоздушные ванны. Развлечение на участке: Музыкальные, Физкультурные
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, завтрак
11.55-12.15	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.15-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.25-15.55	Подготовка к полднику, горячий полдник
15.55-19.00	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.

Средняя группа на тёплый период (гибкий)

Время	Название мероприятия
07.00-08.30	Прием и осмотр детей на улице, игры, ежедневная утренняя гимнастика
08.30-08.50	Подготовка к завтраку, завтрак
08.50-12.10	Игры, наблюдения, индивидуальная работа, совместная и самостоятельная деятельность. Развлечения в зале: Музыкальное Физкультурное
10.00-10.10	Второй завтрак
12.15–12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.10	Подготовка ко сну, дневной сон
15.10-15.25	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.25–15.55	Подготовка к полднику, горячий полдник
15.55-19.00	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
ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Средняя 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	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
2	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
3	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей				
4	Физкультминутки	Ежедневно 2-3				
5	Подвижные, хороводные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	20	20	20	20
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 20 минут				
8	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 20 минут				
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно 8 минут				
2	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей				
2	Подвижные и хороводные игры на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
4	Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
5	День здоровья	1 раз в квартал				
6	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин				