

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № _____ от «31» августа 2026 г.

**Щадящий режим пребывания
для ослабленных детей и детей после заболеваний на 2026-27 учебный год
холодный период**

Режимные моменты	Ранний возраст	Младше-средний возраст	Старше- подготовит. возраст
Прием и осмотр детей	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.10 7.00-8.25
Утренняя гимнастика (упражнения малой подвижности)	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.22 8.10-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.22-8.50 8.25-8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия с небольшой учебной нагрузкой (количество времени на занятие сокращается). Исключить на 2 недели занятия физкультурой. Динамическая разминка между занятиями заменяется на спокойную деятельность.	9.00-9.10	9.00- 9.40, 9.00-9.50	9.00-9.55 9.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	9.40-10.00 10.20-10.35	10.25-10.35 10.20-10.30
Совместная и самостоятельная деятельность	9.20-9.30	9.55-10.15	10.00-10.35
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.10-11.25	10.30-11.40 10.35-11.50	10.35-12.25 10.55-12.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.25-11.45	11.40-11.55 11.50-12.20	12.25-12.40 12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.25	11.55-12.30 12.20- 12.50	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон (увеличить продолжительность сна, уложив ребенка первым, а поднимать последним)	12.25-15.25	12.30-15.10 12.50-15.10	13.10-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна (ограничить упражнения с большей нагрузкой) Игры, индивидуальная работа.	15.25-15.45	15.10-15.45 15.10-15.50	15.10-15.55 15.10-16.00
Занятия с небольшой учебной нагрузкой (количество времени на занятие сокращается). Исключить на 2 недели занятия физкультурой.	15.45-15.55		
Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.15	15.45-16.05 15.50-16.10	15.55-16.10 16.00-16.15
Игры, кружковая работа, трудовая деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	16.15-16.40	16.05-16.30 16.10-16.45	16.10-16.45 16.15-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.15	16.30-18.15 16.45-18.15	16.45-18.15 17.00-18.45
Возвращение с прогулки, игры, уход домой, беседы с родителями	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00 18.45-19.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00E1569FFEF1FEA99C7C03C4A38C3C7ECE
Владелец Каюмова Виктория Михайловна
Действителен с 02.07.2026 по 25.09.2027

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

Режим при неблагоприятных погодных условиях на 2026-27 учебный год
Холодный период

Режимные моменты	Ранний возраст	Младше-средний возраст	Старше- подготовит. возраст
Прием и осмотр детей	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.10 7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.22 8.10-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.22-8.50 8.25-8.50
Подготовка к образам. деятельности	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.10	9.00- 9.40, 9.00-9.50	9.00-9.55 9.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	9.40-10.00 10.20-10.35	10.25-10.35 10.20-10.30
Совместная и самостоятельная деятельность	9.20-9.30	9.55-10.15	10.00-10.35 -
Организация образовательного процесса в ДООУ (для проведения в группах влажной уборки и сквозного проветривания) Физкультурный зал/ Музыкальный зал	10.10-11.25 (выход на веранды)	9.50-11.00 (в группе) 11.00-11.30 (младшие группы) 11.40-12.10 (средние группы)	10.35-11.00 (в группах) 11.00-11.30 (старшая) 11.35-12.00 (логопед.) 12.05-12.30 (подготовит.)
водные процедуры, игры	11.25-11.45	11.40-11.55 12.10-12.20	12.25-12.40 12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.25	11.55-12.30 12.20- 12.50	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.25	12.30-15.10 12.50-15.10	13.10-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна Игры, индивидуальная работа.	15.25-15.45	15.10-15.45 15.10-15.50	15.10-15.55 15.10-16.00
Занятия	15.45-15.55	16.05-16.20	
Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.15	15.45-16.05 15.50-16.10	15.55-16.10 16.00-16.15
Игры, кружковая работа, трудовая деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	16.15-16.40	16.05-16.30 16.10-16.45	16.10-16.45 16.15-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-18.15	16.30-18.15 16.45-18.15	16.45-18.15 17.00-18.45
Возвращение с прогулки, игры, уход домой, беседы с родителями	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00 18.45-19.00