

**ГБДОУ детский сад № 145 Центрального района СПб
Корпус № 4 (ул. Роменская д.6/37)**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 145
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 145 КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, street=набережная
Обводного канала д.65, l=г. Санкт-Петербург,
title=Заведующий, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 145 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
1.2.643.1.100.1=120833033393930373736333033,
1.2.643.1.100.3=120833033393930373736333033,
1.2.643.1.100.4=120437383235343238393436,
1.2.643.3.131.1.1=1205333931363033363431333039,
email=145@dou-center.spb.ru, givenName=Лев
Рудольфович, sn=Березин, cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 145 КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.09.17 13:44:40 +03'00'

УТВЕРЖДЕН

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 145
Центрального района СПб

_____ Л.Р. Березин

Приказ от 26.08.2026 № 60-ОД

**Режим дня в подготовительной группе «Радуга»
в 2026-2027 учебном году**
(организация жизни и пребывания детей в холодный период с 1 сентября по 31 мая)

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг»	07.00 - 08.20	1ч 20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерыв между занятиями – 10 мин.	09.00 – 10.50	90 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.50 - 11.00	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	11.00 – 12.25	1ч 25 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.25 – 12.35	10 мин
Обед	12.35 - 12.45	10 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корректирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Культурные практики: игровая/продуктивная/ Познавательная-исследовательская/коммуникативная/ чтение художественной литературы	15.40 - 16.40	1ч
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.40 - 18.30	1ч 50 мин
Уход детей домой.	18.30 - 19.00	30 мин

СОГЛАСОВАН
Врач-педиатр
_____ А.В. Краснова

СОГЛАСОВАН
Заместитель заведующего
_____ Л.Ф. Акберова