

**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, 1-й, Санкт-Петербург,
ou=Заведующий, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 145 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
1.2.643.100.1=120031303337383433303133343035,
1.2.643.100.3=1208303339930373736333033,
1.2.643.100.4=120437383235343238393436,
1.2.643.3.131.1=120C353931363035363431333039,
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 13:45:34 +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 старшей группе «Мечтатели»
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 – 10.40	50 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	10.40 - 10.50	10 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 – 12.20	1ч 20 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.20 – 12.30	10 мин
Обед	12.30 - 12.45	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Занятие. Организованная детская деятельность. /3-е занятие в день по расписанию/	15.40 – 16.05	25 мин
Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательная-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	16.05 - 16.40	35 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.40 - 18.20	1ч 40 мин
Уход детей домой.	18.20 – 19.00	40 мин

СОГЛАСОВАНО

Врач-педиатр

_____ **А.В. Краснова**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по УВР

_____ **Л.Ф. Акберова**