

Ю.Г.

Жижченко

DN: cn=Ю.Г. Жижченко,
o=заведующий,
ou=ГБДОУ №10,
email=sadik10petergof@
mail.ru, c=RU

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с № 10
Жижченко Ю. Г. _____

2026 год

Режим дня
(холодный период)
Группа раннего возраста № 1
«Кнопочки»

Прием и осмотр детей, подвижные игры	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.40
Самостоятельная деятельность	8.40-9.05
Виды деятельности по подгруппам	9.05-9.15; 9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-10.55
Игры	10.55-11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10-11.40
Подготовка ко сну, дневной сон	11.40-15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.45
Виды деятельности по подгруппам	15.45-15.55; 16.10-16.20
Игра	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.00-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия – 20 мин Прогулка – 3час 05 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А.В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим дня
(холодный период)
Младшая группа № 3
«Светлячки»

Прием и осмотр детей, игры,	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, утренний круг	8.40-8.55
Занятия	8.55-9.10; 9.20-9.35
Второй завтрак,	9.35-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.00
Игры	11.00-11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10-11.40
Подготовка ко сну, дневной сон	11.40-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры,	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	16.00-16.30
Вечерний круг	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.40-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-30 мин Прогулка 3 часа 30 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А. В./

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ д/с №10
Жижченко Ю.Г. _____

2026 год

Режим дня
(холодный период)
Младшая группа № 5
«Веснушки»

Прием и осмотр детей, игры,	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, утренний круг	8.40-8.55
Занятия	8.55-9.10; 9.20-9.35
Второй завтрак,	9.35-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.00
Игры	11.00-11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10-11.40
Подготовка ко сну, дневной сон	11.40-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры,	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	16.00-16.30
Вечерний круг	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.40-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-30 мин Прогулка 3 часа 30 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А. В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 г

Режим дня
(холодный период)
Средняя группа № 7
«Лучики»

Прием и осмотр детей, игры,	7.00-8.05
Утренняя гимнастика	8.05-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, утренний круг	8.45-9.00
Занятия	9.00-9.20; 9.30-9.50
Второй завтрак	9.50-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.10-11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры,	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность	15.20-15.45
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.45-16.15
Вечерний круг	16.15-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.35-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-40 мин Прогулка 3 часа 35 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/Адолина А.В. /

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №10
Жижченко Ю.Г. _____

2026 год

Режим дня
(холодный период)
Старшая группа №2
«Крепыши»

Прием и осмотр детей, игры, дежурство,	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.25; 9.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.05
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры	15.05-15.25
Занятия	15.25-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность, труд	16.20-16.45
Вечерний круг	16.45-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.55-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-1 час 15 мин Прогулка 3 часа 30 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А.В. /

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с №10
Жижченко Ю.Г. _____

2026 год

Режим дня
(холодный период)
Старшая группа № 4
«Звездочки»

Прием и осмотр детей, игры, дежурство,	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.25; 9.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.05
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры	15.05-15.25
Занятия	15.25-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность, труд	16.20-16.45
Вечерний круг	16.45-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.55-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-1 час 15 мин Прогулка 3 часа 30 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А.В. /

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим дня
(холодный период)
Подготовительная группа № 6
«Почемучки»

Прием и осмотр детей, игры, дежурство, Утренняя гимнастика	7.00-8.15 8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Занятия	9.00-9.30; 9.40-10.10; 10.20-10.50
Второй завтрак,	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.50-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Занятие	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Вечерний круг	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.40-19.00
Согласно требованиям СанПин 1.2.3685-21	Занятия-1 ч 30 мин Прогулка 3 часа 15 мин

Согласовано: Ст. воспитатель

/ Адонина А.В. /

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
_____ 2026 год

Режим двигательной активности
(холодный период)
Группа раннего возраста № 1
«Кнопочки»

№ п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Подвижные игры	Ежедневно, 5-6 минут
2.2	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 1-2 минуты
2.3	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 15-20 минут
2.4	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки, до 10 минут
2.5	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-7 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Подвижные игры	Два раза в неделю, 10 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 10 минут
4. Активный отдых		
4.1	Подвижные игры (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в неделю, 10 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в месяц, 20 минут

Двигательная активность в течение дня – до 3 часов

Ст. воспитатель

/Адолина А.В./

Утверждаю
Заведующая ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим двигательной активности
(холодный период)
Младшая группа № 3
«Светлячки»

№ п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 5-6 минут
2.2	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 1-2 минуты
2.3	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 15-20 минут
2.4	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки, до 10 минут
2.5	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-7 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Три раза в неделю, 15 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 15 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 20 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 20 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 30 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта

Двигательная активность в течение дня – до 3 часов

Ст. воспитатель

/ Адонина А.В./

Утверждаю
Заведующая ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим двигательной активности
(холодный период)
Младшая группа № 5
«Веснушки»

№ п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 5-6 минут
2.2	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 1-2 минуты
2.3	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 15-20 минут
2.4	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки, до 10 минут
2.5	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-7 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Три раза в неделю, 15 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 15 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 20 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 20 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 30 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта

Двигательная активность в течение дня – до 3 часов

Ст. воспитатель

/ Адонина А.В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим двигательной активности
(холодный период)
Средняя группа № 7
«Лучики»

№п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6-8 минут
2.2	Двигательная разминка	Ежедневно, по мере необходимости, во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 5-7 минут
2.3	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 2-3 минуты
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 20-25 минут
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. До 10 минут
2.6	Прогулки - походы	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 40-60 минут
2.7	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей, 5-8 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Два раза в неделю, 20 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 20 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 25 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 25 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 30 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи		
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время прогулки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, недели здоровья, походов, посещения открытых занятий

Двигательная активность в течение дня – до 3 часов

Ст. воспитатель

/ Адонина А.В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 г

Режим двигательной активности
(холодный период)
Старшая группа № 2
«Крепыши»

№п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 8-10 минут
2.2	Двигательная разминка	Ежедневно, по мере необходимости, во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 минут
2.3	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 2-3 минуты
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 20-25 минут
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. До 10 -12 минут
2.6	Прогулки - походы	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-90 минут
2.7	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей, 7-8 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Три раза в неделю, 25 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 25 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 25 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 30 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 60 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи		
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, недели здоровья, походов, посещения открытых занятий

Двигательная активность в течение дня – до 4 часов

Ст. воспитатель

/Адолина А.В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 г

Режим двигательной активности
(холодный период)
Старшая группа № 4
«Звездочки»

№п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 8-10 минут
2.2	Двигательная разминка	Ежедневно, по мере необходимости, во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 минут
2.3	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 2-3 минуты
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 20-25 минут
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. До 10 -12 минут
2.6	Прогулки - походы	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-90 минут
2.7	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей, 7-8 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Три раза в неделю, 25 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 25 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 25 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 30 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 60 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи		
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, недели здоровья, походов, посещения открытых занятий

Двигательная активность в течение дня – до 4 часов

Ст. воспитатель

/Адолина А.В./

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ДС №10
Жижченко Ю.Г. _____
2026 год

Режим двигательной активности
(холодный период)
Подготовительная группа № 6
«Почемучки»

№п/п	Виды занятий	Особенности организма
1. Самостоятельные занятия		
1.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10-12 минут
2.2	Двигательная разминка	Ежедневно, по мере необходимости, во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 минут
2.3	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, 25-30 минут
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. До 12-15 минут
2.6	Прогулки - походы	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-100 минут
2.7	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Два – три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей, не более 10 минут
3. Учебные занятия		
3.1	Физкультурные занятия	Три раза в неделю, 30 минут
3.2	Музыкально-ритмические занятия	Два раза в неделю, 30 минут
4. Активный отдых		
4.1	Физкультурный досуг (в том числе на открытом воздухе)	Один раз в месяц, 35 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в неделю, 35 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом), до 75 минут
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал
4.5	Неделя здоровья (каникулы)	Первая неделя января, последняя неделя марта
4.6	Игры-соревнования между возр. гр.	Один, два раза в год; Длительность 60-70 минут
4.7	Спартакиада вне детского сада	Один раз в год; длительность не более 1.5 часов
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи		
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, недели здоровья, походов, посещения открытых занятий

Двигательная активность в течение дня – до 4 часов

Ст. воспитатель

/Адолина А.В./