

## СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №122  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 №1

## УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №120 от 29.08.2025  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 122  
Невского района Санкт-Петербурга  
Е.В.Кулякова

**Режим дня на холодный период года****2025 - 2026 учебный год****Средняя группа № 2****возраст воспитанников 4- 5 лет**

| Режимные моменты                                                         | Время         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность                 | 7.00 - 8.15   |
| Утренняя гимнастика                                                      | 8.15 - 8.25   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                           | 8.25 - 8.50   |
| Игры, подготовка к занятиям                                              | 8.50 - 9.00   |
| Занятия (включая перерывы между занятиями , не менее 10 минут)           | 9.00 – 10.10  |
| Второй завтрак                                                           | 10.00 - 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 10.10- 12.00  |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду      | 12.00 – 12.20 |
| Обед                                                                     | 12.20 -12.50  |
| Подготовка ко сну, сон ,постепенный подъем, воздушные и водные процедуры | 12.50 – 15.20 |
| Подготовка к полднику ,полдник                                           | 15.20 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность              | 15.50 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 17.00 - 18.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                     | 18.30         |
| Уход домой                                                               | до 19.00      |

Режим работы : 12 часов

Воспитатели :

*Матрешкина А.А.*  
*Травкина В.К.*