

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 209
Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Д.Г. Ефимов

Приказ от 27 августа 2026 г. № 197-ОД

С учетом мнения
совета родителей
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол № 1 от 27.08.2026 года

**Режим дня
для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности
отделения дошкольного образования детей
ГБОУ гимназии № 209 «Павловская гимназия»**

группа	режимы
Средняя группа	Режим для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября)
	Режим для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)
	Режим для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)
	Режим для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности при карантине
	Щадящий режим для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности

**Режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет)
общеразвивающей направленности
в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября)**

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.20	1ч. 20мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.20 – 8.30	10мин.	Утренняя гимнастика

8.30 – 9.00	30мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.50	50мин.	Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры» Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.
9.50 – 10.00	10мин.	Второй завтрак.
10.00– 12.00	2ч.	Подготовка к прогулке. Прогулка (<i>игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч</i>)
12.00 – 12.15	15мин.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.15 – 12.30	15мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.20	20мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание
15.20 - 15.40	20мин.	Полдник
15.40– 17.00	1ч. 20мин.	Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная чтение художественной литературы. Круг друзей
17.00 - 19.00	2ч.	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (<i>подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями</i>). Уход детей домой

**Режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет)
общеразвивающей направленности
в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)**

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.10	1ч. 10мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.10 – 8.20	10мин.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.20 – 8.45	25мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45 – 9.00	15 мин.	Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»
9.00 – 9.50	50мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (<i>2 вида деятельности по 15-20 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка</i>) *
9.50 – 10.00	10мин.	Второй завтрак.
10.00– 12.00	2ч.	Подготовка к прогулке. Прогулка (<i>игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч</i>)
12.00 – 12.15	15мин.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.15 – 12.30	15мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 17.00	1ч 30мин.	Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная.

		чтение художественной литературы. Круг друзей
17.00 - 19.00	2ч.	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

При температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между ними. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
Первая половина дня		
7.00 – 8.10	1ч. 10мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.10 – 8.20	10мин.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.20 – 8.45	25мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45 – 9.00	15 мин.	Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»
9.00 – 9.50	50мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15-20 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
9.50 – 10.00	10мин.	Второй завтрак.
10.00– 12.00	2ч.	Совместная игровая деятельность, деятельность детей по интересам.
12.00 – 12.15	15мин.	Гигиенические процедуры
12.15 – 12.30	15мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 19.00	3ч 30мин.	Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/ чтение художественной литературы. Круг друзей Самостоятельная деятельность воспитанников. Уход детей домой

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с
Активизируется режим двигательной активности детей, используются все свободные учебные помещения

Режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности при карантине

Время	Длительность	Вид деятельности в режиме дня
-------	--------------	-------------------------------

Первая половина дня		
7.00 – 8.10	1ч. 10мин.	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.10 – 8.20	10мин.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.20 – 8.45	25мин.	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45 – 9.00	15 мин.	Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»
9.00 – 9.50	50мин.	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15-20 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*
9.50 – 10.00	10мин.	Второй завтрак.
10.00– 11.40	1ч. 40мин.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч)
11.40 – 12.10	30мин.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.10 – 12.30	20мин.	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	2ч. 30мин.	Подготовка ко сну. Дневной сон
Вторая половина дня		
15.00 – 15.15	15мин.	Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание
15.15 - 15.30	15мин.	Полдник
15.30 – 16.50	1ч 20мин.	Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы. Круг друзей.
16.50 - 19.00	2ч. 10мин.	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

На время действия карантина:

- организация режимных моментов и учебно-воспитательного процесса согласуется с врачом с учётом заболевания и организацией профилактических мероприятий;
- прекращается контакт с другими группами;
- уменьшается время занятий, не проводится работа с раздаточным материалом;
- работа со специалистами проводится в группе;
- увеличивается время прогулок

Щадящий режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Отвественные
Приход в детский сад	по возможности с 08.00 до 08.30	родители
Утренняя гимнастика	снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: умывание	температура воды 16-20°С, тщательное вытирание рук, лица	воспитатель, помощник воспитателя, медсестра
Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	смена влажного белья на сухое	воспитатель, помощник воспитателя

Питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник	посадка за стол первыми; при необходимости докармливание	воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	одевание в последнюю очередь, выход последними	воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	вовлечение в умеренную двигательную деятельность	воспитатель
Возвращение с прогулки	возвращение первыми (под присмотром взрослого); смена влажного белья на сухое	воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	воспитатель
Занятия, требующие статистического или интеллектуального напряжения	вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты
Дневной сон	укладывание первыми, подъём по мере просыпания	воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	учет настроения ребёнка и его желаний	воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты
Самостоятельная деятельность	предложение мест для игровой и другой деятельности, удаленных от окон и дверей	воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	родители

Щадящий режим назначается детям III, IV группы здоровья, детям перенёвшим заболевание, для снятия физической и интеллектуальной нагрузки, по рекомендации врача, на определённый срок в зависимости от состояния здоровья.