

1.	<i>Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы</i>	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Познавательное развитие (расширение ориентировки с окружающим) <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Физкультурное занятие	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	14.20 – 14.30
12.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
13.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
14.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры.</i> Чтение художественной литературы. <i>Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта</i>	16.30 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Соловьева Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Детей первой группы раннего возраста**  
**(холодный период)**  
**ВТОРНИК**

1.	Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Познавательное развитие (со строительным материалом) Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Художественно-эстетическое развитие (Музыкальное занятие)	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	14.20 – 14.30
12.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
13.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
14.	Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры. Чтение художественной литературы. Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта	16.30 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Сотникова Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Детей первой группы раннего возраста**  
**(холодный период)**  
**СРЕДА**

1.	Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Познавательное развитие (с дидактическим материалом) Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Речевое развитие	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	Сопровождение образовательной деятельности	13.30 – 13.40
12.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	14.20 – 14.30
13.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
14.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
15.	Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры. Чтение художественной литературы. Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта	16.30 – 17.00
16.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Соловьева Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Детей первой группы раннего возраста**  
**(холодный период)**  
**ЧЕТВЕРГ**

1.	<i>Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы</i>	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Познавательное развитие (расширение ориентировки с окружающим) <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Художественно-эстетическое развитие (Музыкальное занятие)	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	14.20 – 14.30
12.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
13.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
14.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры.</i> Чтение художественной литературы. <i>Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта</i>	16.30 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Солоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Детей первой группы раннего возраста**  
**(холодный период)**  
**ПЯТНИЦА**

1.	<i>Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы</i>	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Познавательное развитие (с дидактическим материалом) <i>Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты</i> <i>Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз</i> Физкультурное занятие	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	14.20 – 14.30
12.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
13.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
14.	<i>Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры.</i> Чтение художественной литературы. <i>Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта</i>	16.30 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00

Приложение № 10 к образовательной программе  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 116  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

«Утвержден»

Приказ № 152 от 29.08.2025

Заведующий ГБДОУ № 116



Сотоницына Р.Р.

«Принят»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Детей первой группы раннего возраста**  
**(холодный период)**  
**Дождь**

1.	Приём детей (осмотр, термометрия); игры, ситуации общения воспитателя с детьми и накопление социально-эмоционального опыта, чтение художественной литературы	7.00 – 8.00
2.	Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
3.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.10 – 8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
5.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 – 9.30
6.	Подготовка ко сну, первый сон	9.30 – 12.00
7.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 12.30
8.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
9.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	
10.	Занятия в игровой форме по подгруппам Занятие 1 Гимнастика в процессе занятия - 2 минуты Упражнения на релаксацию., расслабление, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз Занятие 2	13.00 – 13.10 13.20 – 13.30  13.50 – 14.00 14.10 – 14.20
11.	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	14.20 – 14.30
12.	Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00
13.	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 – 16.30
14.	Индивидуальные игры с детьми, направленные на координацию движений, дидактические и настольные игры. Чтение художественной литературы. Ситуации общения воспитателя с детьми и накопление положительного социально-эмоционального опыта	16.30 – 17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, индивидуальные игры с детьми Уход детей домой	17.00 – 19.00 До 19.00