



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня
от 1,5 до 3 лет
Холодный период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей,
08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.10-08.45	Подготовка к завтраку, завтрак
08.45-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.30	Занятия (образовательная деятельность) — по подгруппам
09.30-09.50	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.30-09.50	Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.
09.50-11.20	Подготовка к прогулке, прогулка. Совместные и самостоятельные игры, наблюдения, труд.
11.20-11.45	Возвращение с прогулки, игры
11.45-12.15	Подготовка к обеду, обед
12.15 -15.15	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.15-15.30	Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50-16.20	Занятия (образовательная деятельность) — по подгруппам. Игры, досуги, общение и деятельность по интересам
16.20-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка
18.00-19.00	Возвращение детей с прогулки, совместная и самостоятельная деятельность, игры. Уход домой детей.

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня
от 1,5 до 3 лет

Теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10	Утренняя гимнастика (на улице)
08.10-08.45	Подготовка к завтраку, завтрак
08.45-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.30	Совместная образовательная деятельность. Игры, самостоятельная деятельность детей
09.30-09.50	Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.
09.50-11.20	Подготовка к прогулке, прогулка. Совместные и самостоятельные игры, наблюдения, труд.
11.20-11.45	Возвращение с прогулки, игры
11.45-12.15	Подготовка к обеду, обед
12.15 -15.15	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.15-15.30	Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры
15.30-15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50-16.20	Совместная образовательная деятельность. Игры, самостоятельная деятельность детей (на улице)
16.20-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Постепенный уход домой (на улице)

Примечание: СанПин 1.2.3685-21 Таблица 6.6
и 6. 7



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня
от 3 до 4 лет
(группа №1)
Холодный период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей
08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.10-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.40	Занятия (образовательная деятельность) (<i>15 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка</i>)
09.40-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.00 -10.10	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 -12.10	Возвращение с прогулки, игры
12.10-12.40	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.25 -15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Занятия (образовательная деятельность) Игры, досуги, общение и деятельность по интересам
16.15 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями)
18.00 — 19.00	Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2. 3685-21
Таблице 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня
от 3 до 4 лет
(группа №1)
Теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.20	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10	Утренняя гимнастика (на улице)
08.10-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.40	Совместная образовательная деятельность (с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка)
09.40-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.00 -10.10	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 -12.10	Возвращение с прогулки, игры
12.10-12.40	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.25 -15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Совместная организованная деятельность детей. Игры, досуг, общение и деятельность по интересам (на улице).
16.15 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями). Постепенный уход домой (на улице).

Примечание: СанПиН 1.2. 3685-21
Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника

течение дня
от 3 до 4 лет
(группа №2)
Холодный период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей
08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.10-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.40	Занятия (образовательная деятельность) (15 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)
09.40-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.00 -10.10	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 -12.10	Возвращение с прогулки, игры
12.10-12.40	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.25 -15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Занятия (образовательная деятельность) Игры, досуги, общение и деятельность по интересам
16.15 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями)
18.00 — 19.00	Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2. 3685-21
Таблицы 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня от 3 до 4 лет

(группа №2)

Теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.20	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10	Утренняя гимнастика (на улице)
08.10-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.40	Совместная образовательная деятельность (с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка)
09.40-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.00 -10.10	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 -12.10	Возвращение с прогулки, игры
12.10-12.40	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.25 -15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Совместная организованная деятельность детей. Игры, досуг, общение и деятельность по интересам (на улице).
16.15 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями). Постепенный уход домой (на улице).

Примечание: СанПиН 1.2. 3685-21

Таблица 6.6 и 6.7

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада №6
Невского района г. Санкт-Петербурга
Т.А. Алексеева
Приказ от 29.08.2025 г. №93



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня
от 4 до 5 лет
Холодный период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей
08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.15-08.45	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.45-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.50	Занятия (образовательная деятельность) <i>(20 минут с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка)</i>
09.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.10-10.20	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.20-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 - 12.05	Возвращение с прогулки
12.05-12.45	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры
15.25-15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Занятия (образовательная деятельность) <i>(в середине - физкультминутка)*</i> Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
16.15 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями)
18.00 - 19.00	Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника
в течение дня
от 4 до 5 лет
Теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.20	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10	Утренняя гимнастика (на улице)
08.15-08.45	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.45-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-09.50	Совместная образовательная деятельность (с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка), самостоятельная игровая деятельность детей
09.50-10.00	Шры, самостоятельная деятельность детей
10.10-10.20	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.20-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
11.50 - 12.05	Возвращение с прогулки
12.05-12.45	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры
15.25-15.45	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.45-16.15	Совместная организованная деятельность. Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, самостоятельная деятельность (на улице)
16.15 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями). Постепенный уход домой (на улице)

Примечание: СанЯиП 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника
в течение дня
от 5 до 6 лет
Холодный период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.10	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей,
06.10-08.20	Утренняя гимнастика
08.20-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-10.00	Занятия (образовательная деятельность) {25 минут с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка}*
10.00-10.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.20-10.30	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
12.10-12.25	Возвращение с прогулки
12.25-12.45	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-15.50	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.50-16.20	Занятия (образовательная деятельность) (15 минут с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка) ^с Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, совместная деятельность в центрах активности
16.20 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями), возвращение с прогулки
18.00 - 19.00	Игры. Уход домой

Примечание: СанЯнН 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника
в течение дня
от 5 до 6 лет
Теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.30	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10	Утренняя гимнастика (на улице)
08.20-08.40	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.40-09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
09.00-10.00	Совместная образовательная деятельность {с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка}*
10.00-10.20	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.20-10.30	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
12.10-12.25	Возвращение с прогулки
12.25-12.45	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, сон
15.15-15.25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30-15.50	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.50-16.20	Совместная организованная деятельность {с 10 минутным перерывом, в середине - физкультминутка}* Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, совместная деятельность (на улице)
16.20 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями). Постепенный уход домой (на улице).

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ детского сада №6
 Невского района г. Санкт-Петербурга
 Т.А. Алексеева
 Приказ от 29.08.2025 г. №93



Организация жизнедеятельности дошкольника

в течение дня

от 6 до 7 лет

холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.00	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей
08.10-08.20	Утренняя гимнастика
08.20 -08.50	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.50 -09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.10-10.30	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.30-10.45	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.55-12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
12.25 -12.35	Возвращение с прогулки
12.35-12.55	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.55-15.25	Подготовка ко сну, сон
15.25-15.35	Постепенный подъем, воздушные процедуры
15.35-15.55	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.55 -16.30	Занятия (образовательная деятельность) {30 минут в середине - физкультминутка) Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, индивидуальная работа
16.30 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями), возвращение с прогулки
18.00 - 19.00	Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21

Таблица 6.6 и 6.7



Организация жизнедеятельности дошкольника
в течение дня
от 6 до 7 лет
теплый период года

Время	Режимные моменты
07.00-08.30	Утренний прием, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельность детей (на улице)
08.00-08.10)	Утренняя гимнастика (на улице)
08.20 -08.50	Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак
08.50 -09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.10-10.30	Игры, самостоятельная деятельность детей
10.30-10.45	Подготовка ко 2-му завтраку, дежурство, завтрак
10.55-12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников)
12.25 -12.35	Возвращение с прогулки
12.35-12.55	Подготовка к обеду, дежурство, обед
12.55-15.25	Подготовка ко сну, сон
15.25-15.35	Постепенный подъем, воздушные процедуры
15.35-15.55	Подготовка к полднику, дежурство, полдник
15.55 -16.30	Занятия (образовательная деятельность) {30 минут в середине - физкультминутка) Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, индивидуальная работа
16.30 -19.00	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, подвижные игры, двигательная активность, самостоятельная деятельность воспитанников, беседа с родителями). Постепенный уход домой (на улице)

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21
Таблица 6.6 и 6.7