



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы  
№ 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева  
01 сентября 2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
холодный период года  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Детский совет
9.00-10.10	Непосредственно образовательная деятельность
10.10-10.20	Активное бодрствование детей, сопровождение в режимных моментах
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.30-12.55	Подготовка к обеду, обед
12.55-15.25	Подготовка ко сну, дневной сон
15.25-15.40	Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.50	Совместная образовательная деятельность/специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.50-17.00	Вечерний сбор, подведение итогов дня
17.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева  
01 сентября 2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
холодный период года  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6 -7 лет) УО**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Приём детей, утренний фильтр, самостоятельная игровая деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Совместная деятельность педагогов с детьми
9.00-10.20	Непосредственно образовательная деятельность
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка/совместная деятельность педагогов с детьми
12.10-12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.40	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, бодрящая гимнастика
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Совместная образовательная деятельность / специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.30-16.40	Вечерний сбор (подведение итогов дня)
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка

- С учетом индивидуальных особенностей детей временные рамки режима могут быть изменены.



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева  
01.09.2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
холодный период года  
РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (3-7 лет) (ТМНР)**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Приём детей, утренний фильтр, самостоятельная игровая деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Совместная деятельность педагогов с детьми
9.00-10.20	Непосредственно образовательная деятельность
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка/совместная деятельность педагогов с детьми
12.10-12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.40	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, бодрящая гимнастика
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Совместная образовательная деятельность / специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.30-16.40	Вечерний сбор (подведение итогов дня)
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка

- С учетом индивидуальных особенностей детей временные рамки режима могут быть изменены.



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы  
№ 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева  
«01» сентября 2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
холодный период года  
Разновозрастная группа (3-7 лет) ТНР**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Утренний прием детей игры, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Детский совет
9.00-9.50	Непосредственно образовательная деятельность
9.50-10.20	Активное бодрствование детей, сопровождение в режимных моментах
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.15 -12.55	Подготовка к обеду, обед
12.55-15.25	Подготовка ко сну, дневной сон
15.25-15.40	Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.50	Совместная образовательная деятельность/специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.50-17.00	Вечерний сбор, подведение итогов дня
17.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой

**Утверждаю:**  
 Директор ГБОУ школы № 131  
 Красносельского района  
 Санкт-Петербурга  
 Л.Н. Ненашева  
 «01» сентября 2023 г.



**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
 холодный период года  
 РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (3-7 лет) УО**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Приём детей, утренний фильтр, самостоятельная игровая деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Совместная деятельность педагогов с детьми
9.00-10.20	Непосредственно образовательная деятельность
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка/совместная деятельность педагогов с детьми
12.10-12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.40	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, бодрящая гимнастика
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Совместная образовательная деятельность / специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.30-16.40	Вечерний сбор (подведение итогов дня)
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка

- С учетом индивидуальных особенностей детей временные рамки режима могут быть изменены.

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ школы № 131  
 Красносельского района  
 Санкт-Петербурга  
 Л.Н.  
 Ненашева  
 «01» сентября 2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131**  
**холодный период года**  
**СРЕДНЯЯ ГРУППА (4 - 5 лет)**

ВРЕМЯ	РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ
7.30-8.10	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Детский совет
9.00-9.50	Непосредственно образовательная деятельность
9.50-10.20	Активное бодрствование детей, сопровождение в режимных моментах
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.10	Подготовка ко сну, дневной сон
15.10-15.40	Постепенный подъём детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.20	Совместная образовательная деятельность/специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.20-16.30	Вечерний сбор, подведение итогов дня
16.30-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы  
№ 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Менашева  
«01» сентября 2023 г.

**Режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131  
холодный период года  
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)**

<b>ВРЕМЯ</b>	<b>РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ</b>
7.30-8.10	Утренний прием детей игры, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Детский совет
9.00-10.00	Непосредственно образовательная деятельность
10.00-10.20	Активное бодрствование детей, сопровождение в режимных моментах
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20-12.50	Подготовка к обеду
12.50-15.20	Подготовка ко сну, дневной сон
15.20-15.40	Постепенный подъём детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.40	Совместная образовательная деятельность/специально организованная образовательная деятельность с детьми
16.40-16.50	Вечерний сбор, подведение итогов дня
16.50-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой



Утверждаю:  
Директор ГБОУ школы № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева  
сентября 2023 г.

### Щадящий режим пребывания детей в дошкольном отделении ГБОУ школы № 131 (для ослабленных детей имеющих III - V группы здоровья и детей после болезни)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	РЕКОМЕНДАЦИИ
Приём детей, утренний фильтр, самостоятельная игровая деятельность	Допускается более поздний приход в организацию (до 8.50) и ранний уход домой
Утренняя гимнастика	Снижение физической нагрузки: сокращается количество упражнений, замедление темпа выполнения упражнений, исключение бега/прыжков
Подготовка к завтраку, завтрак	Первыми садятся за стол, возможно увеличение интервала времени для приема пищи
Детский совет (утренний круг)	Снижение нагрузки: не допускать переутомления, учитывать настроение ребенка
Непосредственно образовательная деятельность	Снижение интеллектуальной/физической нагрузки: не допускать переутомления, не начинать деятельность с нового материала
Взаимодействие педагогов с детьми в различных видах деятельности	Снижение нагрузки: следить за внешними признаками утомления
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	Первыми садятся за стол, возможно увеличение интервала времени для приема пищи
Подготовка к прогулке, прогулка/совместная деятельность педагогов с детьми	Одеваются на прогулку последними, уменьшается пребывание детей на свежем воздухе до 20-30 минут, вовлекаются в умеренную двигательную деятельность, исключаются игры большой подвижности
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	Раздеваются первыми, первыми садятся за стол, возможно увеличение интервала времени для приема пищи
Подготовка ко сну, дневной сон	Увеличение продолжительности сна: укладываем ребенка первым и поднимаем последним
Постепенный подъём, гигиенические, воздушные/водные процедуры, бодрящая гимнастика	Проводятся по щадящей методике
Подготовка к полднику, полдник	Первыми садятся за стол, возможно увеличение интервала времени для приема пищи
Совместная деятельность педагогов с детьми	Снижение нагрузки: не допускать переутомления
Вечерний сбор (подведение итогов дня)	Снижение нагрузки: не допускать переутомления, учитывать настроение ребенка
Подготовка к прогулке, прогулка	Одеваются на прогулку последними, уменьшается пребывание детей на свежем воздухе до 20-30 минут, вовлекаются в умеренную двигательную деятельность, исключаются игры большой подвижности

\*Общее снижение двигательной активности, освобождение от ФИЗО (по назначению врача)