

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№123 пристра и оздоровления Центрального района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТ:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №123 пристра и  
оздоровления Центрального района СПб  
Протокол от 29.08.2025 №1 \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕН:**

заведующий ГБДОУ детский сад №123  
пристра и оздоровления  
Центрального района СПб  
Захарина Е.Ю.  
Приказ от 29.08.2025 № 381

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 123  
Центрального района Санкт-Петербурга  
протокол от 01.09. 2025 г. № 1

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ воспитанников  
при организации образовательно-воспитательного  
процесса по реализации образовательной программы  
дошкольного образования в ГБДОУ детский сад №123  
пристра и оздоровления Центрального района Санкт-  
Петербурга на 2025 / 2026 учебный год**

Санкт-Петербург,

2025

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий**

**10.09.25 15:18 (MSK)**

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

## Пояснительная записка

### 1. Общие положения.

1.1. Режим занятий воспитанников ГБДОУ детский сад №123 присмотра и оздоровления Центрального района СПб (далее по тексту – Режим) является локальным нормативным актом образовательного учреждения по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности:

- последовательность временного распределения основных организационных периодов образовательной деятельности в течении установленной продолжительности учебного года,
- организацию и основные условия занятий,
- режима питания и гигиены в течении режима работы образовательного учреждения,
- гигиенические и санитарно-эпидемиологические требования, соответствующие показателям организации образовательного процесса

1.2. Режим занятий воспитанников формируется в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО)
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной Министерством просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 (далее - ФОП ДО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к ор

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

ганизациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62297);
- Уставом ГБДОУ №123

1.3. Режим устанавливает и детализирует последовательность временного распределения основных организационных периодов в соответствии с показателями организации образовательного процесса в режиме полного дня (12-ти часового пребывания) работы образовательного учреждения и графиком работы образовательного учреждения по пятидневной рабочей неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

1.4. Корректировка Режима осуществляется ежегодно на начало учебного года. Режим публикуется на сайте образовательного учреждения в сети Интернет, в разделе ОБРАЗОВАНИЕ, подраздел «о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса в виде электронного документа».

1.5. Режим принимается на заседании Педагогического Совета образовательного учреждения с учётом мнения Совета родителей и утверждается приказом заведующего образовательным учреждением ежегодно перед началом учебного года и размещается на информационных стендах образовательного учреждения в каждом инфраструктурном объекте образовательного учреждения и официальном сайте образовательного учреждения в сети Интернет

## **2. Показатели организации образовательного процесса.**

2.1. При разработке Режима используются основные и дополнительные показатели организации образовательного процесса.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

2.1.1. В Режиме используются основные показатели организации образовательного процесса образовательного учреждения, работающего в полном режиме дня (12-ти часового пребывания):

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1 - 3 года	12,0 ч
	4 - 7 лет	11,0 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года	3,0 ч
	4 - 7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин.

2.1.2. В Режиме используются дополнительные показатели организации образовательного процесса, введенные образовательным учреждением и обязательные к соблюдению:

– нормативный показатель суммарной продолжительности периодов непрерывного бодрствования детей в режиме работы образовательного учреждения:

Возраст	Норматив
1 - 3 года	9 ч
4 - 7 лет	9,5 ч

– обязательность проведения прогулок в течение каждого периода бодрствования, суммарная дневная продолжительность которых должна составлять 3 часа в день (продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с);

– норматив дневной суммарной продолжительности самостоятельной деятельности обучающихся и совместной деятельности обучающихся с педагогами, для организации питания, личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности, реализации образовательной деятельности в иных организац и о н -

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДОКУМЕНТ (в документной форме) 10001 ББ (МБ)

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

Возраст	Норматив в минутах/часах	
от 1,5 до 3 лет	340 минут	5,6 ч
от 3 до 4 лет	360 минут	6 ч
от 4 до 5 лет	350 минут	5,8 ч
от 5 до 6 лет	340/315 минут	5,6 ч/5,25 ч
от 6 до 7 лет	300 минут	5 ч

– периоды бодрствования и сна – последовательность временного распределения образовательного процесса в режиме полного дня работы образовательного учреждения (12-ти часового)

Периоды режима		Временные интервалы	Количество часов
I период бодрствования	от 1 до 3 лет	7.00-12.30	5,5 ч
	от 3 до 7 лет	7.00-13.00	6 ч
Сон	от 1 до 3 лет	12.30-15.30	3 ч
	от 3 до 7 лет	13.00-15.30	2.5 ч
II период бодрствования	от 1 до 3 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
	от 3 до 7 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
Общая продолжительность режима работы образовательного учреждения			<b>12 часов</b>

### 3. Сроки и периоды реализации образовательного процесса.

Показатель	Организация, возраст	Норматив
1	2	3
Начало занятий, ранее	все возрастные группы	8:00
Окончание занятий, не	при реализации образовательных программ дошкольного образования	17:00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

позднее	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет	19:30
Перерыв между последним занятием) и началом дополнительных занятий, не менее			20 мин
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1 до 3 лет		10 мин
	от 3 до 4 лет		15 мин
	от 4 до 5 лет		20 мин
	от 5 до 6 лет		25 мин
	от 6 до 7 лет		30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1 до 3 лет		20 мин
	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет		90 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста		10 мин
Моторная плотность занятий физической культуры, %, не менее			70

#### 4. Организация образовательного процесса в режиме дня и недели.

Организации образовательного процесса планируется в соответствии с режимом полного дня (12-ти часового пребывания) работы образовательного учреждения и графиком работы образовательного учреждения по пятидневной рабочей неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

Режим пребывания воспитанников в ГБДОУ №123 Центрального района

Группа	Режимные моменты / Время													
	Прием, самостоятельная деятельность, утренняя зарядка, дежурство	Подготовка к завтраку, завтрак	Оздоровительные процедуры	Самостоятельная деятельность./ Занятия	Второй завтрак	Подготовка к прогулке, прогулка	Возвращение с прогулки	Подготовка к обеду, обед	Подготовка к дневному сну, дневной сон	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры,	Подготовка к полднику, Полдник	Самостоятельная и совместная деятельность, игры	Организованная образовательная деятельность (занятия), в том числе ДПОУ	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой
1 группа раннего возраста «Зайчата»	7.00-8.00	8.00-9.00	9.00-9.20	9.20-9.30(1) 9.30-9.40(2) 9.40-10.00	10.00-10.10	10.10-11.30	11.30-11.35	11.35-12.00	12.00-15.00	15.00-15.15	15.15-15.30	15.30-16.20	15.30-15.40(Д) 15.50-16.00(1) 16.00-16.10(2)	16.20-19.00
2 группа раннего возраста «Смешарики»	7.00 – 8.05	8.05 – 8.50	8.50 – 9.10 9.10-9.20	9.20-9.30 (1) 9.30 – 9.40 (2) /9.40-9.55	9.55 - 10.05	10.05-11.25	11.25-11.35	11.35-12.00	12.00-15.00	15.00-15.15	15.15.-15.35	15.40-16.10	15.40-15.50(1) 15.50-16.00(2) 16.00-16.10 (Д)	16.15-19.00
2 группа раннего возраста «Ромашки»	7.00 – 8.05	8.05 – 8.40	8.40 – 9.00	9.00 – 9.15 (1) 9.15 – 9.30 (2) 9.30 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 11.40	11.40 – 11.50	11.50 – 12.15	12.15 – 15.15	15.15 – 15.25	15.25 – 15.40	15.40-16.30	15.40 – 15.55(1) 15.55 – 16.10(2) 16.15-16.30(Д)	16.30 – 19.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

<b>Младшая группа «Радуга»</b>	7.00 – 8.15	8.15 – 8.50	8.50 - 9.00	9.00 – 9.15 / 9.15 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 – 12.00	12.00 – 12.10	12.10 – 12.40	12.40 - 15.15	15.15 – 15.30	15.30 – 15.50	15.50 - 16.25	15.50 – 16.05(Д)	16.25 - 19.00
<b>Средняя группа «Семицветик и»</b>	7.00 – 8.25	8.25 – 8.50	8.50 – 9.00	9.00 – 9.20 / 9.30 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 - 12.15	12.15 - 12.25	12.25 – 12.45	12.45 – 15.15	15.15 – 15.25	15.25 – 15.50	15.50 - 16.35	16.15- 16.35(Д)	16.35 – 19.00
<b>Старшая группа «Пчелки»</b>	7.00 - 8.25	8.25- 8.50	8.50- 9.00	9.00- 9.35/ 9.35- 10.00 10.05- 10.30	10.00- 10.05	10.30- 12.10	12.10- 12.20	12.20- 12.45	12.45- 15.15	15.15- 15.25	15.25- 15.40	15.40- 16.40	16.15- 16.40(Д)	16.40- 19.00
<b>Подготовительная к школе группа «Радуга»</b>	7.00 - 8.30	8.30 – 8.50	8.50 – 9.00	9.00 – 9.30/ 9.40 - 11.10	10.10 – 10.20	10.50 – 12.30	12.30 – 12.35	12.35 – 12.50	12.50 – 15.20	15.20 – 15.25	15.25 – 15.40	15.40 – 16.55	16.25 – 16.55(Д)	16.55 – 19.00

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

**10.09.25** 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693



# Образовательная деятельность (занятия) в ГБДОУ № 123 на 2024 – 2025 уч. год

	«Зайчата» 1 группа рв	«Смешарики» 2 группа рв	«Ромашки» 2 группа рв	«Радуга» Младшая группа	«Семицветики» Средняя группа	«Солнечные лучики» Старшая группа	«Пчелки» Подготовительная к школе группа
понедельник	1. Расширение ориентировки в окружающем (СКР) 9.20-9.30, 9.30-9.40 <i>Психолог 9.00-9.20</i>  2. Музыкальное 16.15-16.25	1. Рисование (ХЭР) 9.20-9.30, 9.30-9.40  Психолог 10.05-10.20  2. Музыкальное 15.55-16.05	1. Лепка/конструирование (через неделю) (ХЭР) 9.00-9.15, 9.15-9.30 Психолог 9.40-10.00  2. Музыкальное 16.35-16.50	1. Муз. развитие (ХЭР) 9.05-9.20  2. Р-к и окружающий мир (СКР)  9.25-9.40	1. Ребенок и окр. мир (ПР) 9.00-9.20  2. Муз. развитие 9.30-9.50	1. Развитие речи (РР) 9.00-9.25 2. Лепка/аппликация (через неделю) (ХЭР) 9.30-9.55 3. Муз. развитие 10.00-10.25	1. ФЭМП (ПР) 9.00-9.30 2. аппликация/Лепка (ХЭР) 9.40-10.10 3. Муз. развитие 10.35-11.05
Вторник	Игры с дидактическим материалом (ПР) 9.00-9.10, 9.15-9.25  2. Развитие движений (ФР) 16.15-16.25	1. Развитие математических представлений (ПР) 9.40-9.50, 9.50-10.00  2. Физич. культура 15.10-15.20	1. Развитие математических представлений (ПР) 9.00-9.15, 9.15-9.30  2. Физическое развитие (ФР) 15.50-16.05	1. Физ. культура (рук.) 9.05-9.20  2. Развитие речи/Художественная литература 9.25-9.40 <i>Психолог - 9.15-9.45</i>  Муз. досуг 15.40-15.55	1. ФЭМП (ПР) 9.00-9.20  2. Физ. культура (рук.) - 10.05-10.30 <i>Психолог – 10.15-10.50</i>  Музыкальный досуг 16.05-16.25	1. ФЭМП (ПР) 9.00-9.25  2. Физ. культура (рук.) - 10.05-10.30	1. Развитие речи, подготовка к обучению грамоте 9.00-9.30 2. Физич. культура (рук.) 10.40-11.10
Среда	1. Музыкальное 9.25-9.35  2. Развитие речи (ПР) 15.55-16.05, 16.05-16.15	1. Музыкальное 9.45-9.55  2. Развитие речи (РР) 15.55-16.05, 16.05-16.15	1. Муз. развитие 9.00-9.15  2. Познавательно-исследовательская деятельность (ПР) 16.00-16.15, 16.15-16.30	1. ФЭМП (ПР) - 9.00-9.15  2. Конструирование/ручной труд (через неделю) (ХЭР) 9.35 – 9.50	1. Развитие речи/чтение художественной литературы (через неделю) (РР) - 9.00 – 9.20  2. Лепка/аппликация (через неделю) (ХЭР) 9.30-9.50	1. Подготовка к обучению грамоте (РР) - 9.00-9.25 2. Физ. культура - 9.35-10.00 <i>Психолог 16.20-16.50</i> 3. Муз. досуг 15.40-16.05	1. Физич. культура 9.00-9.30 2. ФЭМП (ПР) 9.40-10.10  Музыкальный досуг 16.15-16.45
Четверг	1. Развитие движений (ФР) 9.25-9.35  2. Игры с дидактическим материалом (ПР) 15.55-16.05, 16.05-16.15	1. Лепка/конструирование (через неделю) (ХЭР) 9.45-9.55  2. Познавательно-исследовательская деятельность (ПР) 15.55-16.05, 16.05-16.15	1. Физич. культура 9.00-9.15  2. Развитие речи  16.00-16.15, 16.15-16.30	1. Муз. развитие (ХЭР) 9.05-9.20  Лепка/аппликация (через неделю) (ХЭР) 9.30-9.45	1. ФЭМП (ПР) 9.00 – 9.20  2. Муз. развитие 9.30-9.50  3. Конструирование/ручной труд (через неделю) (ХЭР) 16.05 – 16.25	1. ФЭМП (ПР) 9.00-9.25 2. Муз. развитие (ХЭР) 10.00-10.25  3. Конструирование и ручной труд (ХЭР) - 15.40-16.05	1. Развитие речи 9.00-9.30 2. Муз. развитие 10.35-11.05 <i>Психолог 9.40 – 10.10</i> 3. Конструирование/ручной труд (ХЭР) 15.40-16.10
Пятница	1. Ориентировка в окружающем (СКР) 9.20-9.30, 9.30-9.40  2. Игры со строительным материалом (ХЭР) 15.55-16.05, 16.05-16.15	1. Физическая культура (ФР) 9.20-9.30, 9.30-9.40  2. Развитие речи, художественная литература (РР) 15.55-16.06, 16.05-16.15	1. Художественная литература (РР) 9.00-9.15, 9.15-9.30  2. Рисование (ХЭР) 16.00-16.15, 16.15-16.30 Физкультурный досуг... 16.00-16.15 (1 пт. месяца)	1. Физич. культура 9.05-9.20  2. Рисование (ХЭР) 9.30-9.45  Физкультурный досуг... 16.00-16.15	1. Рисование (ХЭР) - 9.00-9.20  2. Физ. культура 9.30 – 9.50	1. Экологическое воспитание, реб. и окр. Мир (ПР) 9.00-9.25 2. Рисование (ХЭР) 9.35-10.00  Физкультурный досуг... 16.00-16.15 (3 пт. мес.)	1. Ознакомление с окружающим (экология) (ПР) 9.00-9.30 2. Рисование (ХЭР) 10.20-10.50 9.40-10.10  Физкультурный досуг... 16.00-16.15 (4 пт. мес.)

Документ подписан электронной подписью  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 123 присмотра и оздоровления  
Центрального района Санкт-Петербурга, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693  
10.09.25 15:18 (MSK)

## 5. Режим двигательной активности при организации образовательного процесса.

Формы	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
ОД Организованная деятельность	2 раза в неделю по 10 – 15 мин.	2 раза в неделю по 15 – 20 мин.	2 раза в неделю по 20 – 25 мин.	2 раза в неделю по 25 – 30 мин.
Утренняя зарядка	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультминутки	ежедневно			
	2 – 3 минуты	2 – 3 минуты	3 минуты	3 минуты
Динамические паузы между занятиями	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Бодрящая гимнастика после дневного сна	4 – 6 минут	4 – 6 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут
Подвижные и малоподвижные игры	Не менее 2 – 4 раз в день			
	6 – 10 минут	10 – 15 минут	15 – 20 минут	20 – 25 минут
Спортивные игры			Элементы спортивных игр: хоккей, футбол, теннис, баскетбол	
Спортивные упражнения	ежедневно			
	3 – 5 минут	6 – 8 минут	8 – 10 минут	8 – 15 минут
Подвижные игры на прогулке	ежедневно			
	6 – 10 минут	10 – 15 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут
Спортивные досуги и развлечения	1 раз в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30 – 40 минут
Дни здоровья		4 раза в год		
		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"		
		40 минут ( с 5	60 минут	60 минут

ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат

3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат

3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

<b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b>	ежедневно
	после утренней, гимнастики, подвижных игр и спортивных игр с высокой степени подвижности)
	3-5 мин, в зависимости от интенсивности нагрузки
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	ежедневно

## 6. Особенности использования электронных и иных средств обучения в режиме занятий.

6.1. При проведении занятий с детьми младше 5 лет электронные средства обучения не используются.

6.2. При проведении занятий с детьми от 5 до 7 лет продолжительность использования электронных средств обучения приведена в таблице:

<b>ЭСО</b>	<b>Возраст</b>	<b>На занятие, минут, не более</b>	<b>Суммарно в день, в ДОУ, не более</b>
<b>Интерактивная доска</b>	5 – 7 лет	7	20

## 7. Режим гигиенической безопасности образовательного процесса.

7.1. В дошкольной образовательной организации обеспечена групповая изоляция с проведением всех занятий в помещениях групповой ячейки и (или) на открытом воздухе отдельно от других групповых ячеек.

7.2. При использовании музыкального (спортивного) зала не менее двух раз в день проводится влажная уборка с применением дезинфицирующих средств.

7.3. Ежедневно проводится обработка игрушек и игрового оборудования с применением дезинфицирующих средств.

7.4. Запрещается проведение массовых мероприятий с участием различных групп лиц (групповых ячеек), а также массовых мероприятий с привлечением

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

документ по использованию помещений дошкольного учреждения

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

10.09.25 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693

7.5. Лица, посещающие Организацию (на входе), подлежат термометрии с занесением ее результатов в журнал.

Лица с признаками инфекционных заболеваний (респираторными, кишечными, повышенной температурой тела) должны быть незамедлительно изолированы с момента выявления указанных признаков до приезда бригады скорой (неотложной) медицинской помощи либо прибытия родителей (законных представителей).

7.6. В ГБДОУ №123 проводятся следующие противоэпидемические мероприятия:

- уборка всех помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств и очисткой вентиляционных решеток (далее - генеральная уборка) непосредственно перед началом функционирования ДОУ;
- обеспечены условия для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков при входе в Организацию и в туалетных комнатах;
- ежедневная влажная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств с обработкой всех контактных поверхностей;
- генеральная уборка помещений ДОУ (не реже одного раза в неделю);
- регулярное обеззараживание воздуха с использованием оборудования по обеззараживанию воздуха и проветривание помещений в соответствии с графиком проветривания и режима работы ДОУ;

7.7. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, с обязательной термометрией, результаты которой заносятся в журнал.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

7.8. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 3 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают до в дошкольные

образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

## **8. Заключительные положения**

Администрация дошкольного образовательного учреждения, воспитатели, помощники воспитателей, педагоги-специалисты несут ответственность за жизнь, здоровье детей, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 123 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Захарина Елена Юрьевна,  
Заведующий

**10.09.25** 15:18 (MSK)

Сертификат 3BD213CFE44568DCC7AD890AC1E4A693