



Подписано цифровой подписью: Директор ГБОУ
лицей № 82 Петроградского района Санкт-
Петербурга Татьяна Николаевна Згибай
DN: cn=Директор ГБОУ лицей № 82
Петроградского района Санкт-Петербурга
Татьяна Николаевна Згибай, o=Государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 82 Петроградского района Санкт-
Петербурга,
email=info@lycey82petr@yandex.ru, cn=RU
Дата: 2026.10.09 20:33:03 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ лицей № 82
Петроградского района Санкт-Петербурга
Т.Н. Згибай № 102 от 01.09.2026г

РЕЖИМ ДНЯ
детей дошкольного возраста 3-4 года (холодный период)
СП ОДОД ГБОУ лицей № 82 Петроградского района Санкт-Петербурга

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Прием детей, свободная игра	07.00 – 08.10
Утренняя гимнастика	08.10 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.20 – 08.45
Утренний круг	08.45 – 9.00
Занятия, занятия со специалистами, игры	09.00 – 09.40
Второй завтрак	09.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.45 – 12.20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.20 – 15.00
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50
Занятия, занятия со специалистами, игры, кружки	15.50 – 16.40
Вечерний круг	16.40 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, свободная игра, уход детей домой	16.55 – 19.00

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ лицей № 82
Петроградского района Санкт-Петербурга
Т.Н. Згибай № 102 от 01.09.2026г

РЕЖИМ ДНЯ

детей дошкольного возраста 4-5 лет (холодный период)

СП ОДОД ГБОУ лицей № 82 Петроградского района Санкт-Петербурга

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Прием детей, свободная игра	07.00 – 08.10
Утренняя гимнастика	08.10 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.20 – 08.40
Утренний круг	08.40 – 9.00
Занятия, занятия со специалистами, игры	09.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.20 – 15.00
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Занятия, занятия со специалистами, игры, кружки	15.40 – 16.50
Вечерний круг	16.50 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, свободная игра, уход детей домой	17.10 – 19.00

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ лицей № 82
Петроградского района Санкт-Петербурга
Т.Н. Згибай № 102 от 01.09.2026г

РЕЖИМ ДНЯ

детей дошкольного возраста 5-6 лет (холодный период)

СП ОДОД ГБОУ лицей № 82 Петроградского района Санкт-Петербурга

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Прием детей, свободная игра	07.00 – 08.15
Утренняя гимнастика	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.25 – 08.40
Утренний круг	08.40 – 09.00
Занятия, занятия со специалистами, игры	09.00 – 10.25
Второй завтрак	10.25 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 11.50
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.20 – 15.00
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30
Занятия, занятия со специалистами, игры, кружки	15.30 – 16.50
Вечерний круг	16.50 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, свободная игра, уход детей домой	17.10 – 19.00

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ лицей № 82
Петроградского района Санкт-Петербурга
Т.Н. Згибай № 102 от 01.09.2026г

РЕЖИМ ДНЯ

детей дошкольного возраста 6-8 лет (холодный период)

СП ОДОД ГБОУ лицей № 82 Петроградского района Санкт-Петербурга

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Прием детей, свободная игра	07.00 – 08.15
Утренняя гимнастика	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.25 – 08.40
Утренний круг	08.40 – 09.00
Занятия, занятия со специалистами, игры	09.00 – 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.10 – 12.25
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.25 – 15.00
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.25
Занятия, занятия со специалистами, игры, кружки	15.25 – 16.50
Вечерний круг	16.50 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, свободная игра, уход детей домой	17.10 – 19.00