

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено
и рекомендовано к использованию
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждено:
Заведующий ГБДОУ № 48
_____/Л.В.Герчик/
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

РЕЖИМЫ ДНЯ
на 2025-2026 учебный год
для всех возрастных групп ГБДОУ детского сада № 48
Невского района Санкт-Петербурга

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня пребывания ребенка. Типовые режимы дня – примерные режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы физкультурного и музыкального залов для каждой группы.

Режим дня составлен с расчетом 12- часового пребывания ребенка в детском саду (с 7.00 до 19.00). Режимные процессы распределяются в течение времени пребывания ребенка в ДОУ в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» и с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17 марта 2025 года № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Режимы пребывания ребенка в ДОУ разрабатываются на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в ДОУ, охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов ДОУ для организации полноценного воспитания и развития детей;
- соблюдение требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Кроме режима на холодное и теплое время года в ДОУ разработаны рекомендации:

- *на случай неблагоприятной погоды:* прогулка не проводится при неблагоприятных погодных условиях, когда температура воздуха превышает допустимую норму, и сильном ветре;
- *на случай карантина и повышенной заболеваемости:* в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками, праздники (развлечения) проводятся для группы, находящейся на карантине, обязательно автономно, после всех остальных групп;
- *на время каникул:* используются формы работы эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной, театрализованной деятельности. Все виды образовательной деятельности проводятся в игровой форме.

- *щадящий режим дня:* для часто болеющих детей и детей, перенесших острые респираторные заболевания. Воспитатели и специалисты оберегают детей от переохлаждений и сквозняков, при проведении форм работы по физической культуре первые 7 дней после болезни нагрузка снижается, все сложные для ребенка упражнения исключаются, уменьшается количество и число повторений. В комплекс упражнений включаются пассивные упражнения

дыхательного типа, способствующие улучшению обменных процессов и функций дыхательной и сердечнососудистой систем.

В ДОУ разработан алгоритм прохождения адаптации на период адаптации детей к условиям ДОУ (в первой половине сентября, по медицинским и психолого-педагогическим показаниям после длительного перенесенного заболевания).

Алгоритм прохождения адаптации

Первая (по необходимости и вторая неделя): ребенок находится в детском саду 2-3 часа без мамы. Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

Вторая неделя (по необходимости третья неделя): посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (07.00— 12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон. Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

Четвертая неделя: дети посещают детский сад в течение всего дня. Цели: организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки.

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Режимы дня для групп ДОУ на холодный период года

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.35	7.00 – 8.30
Завтрак	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.25 – 8.50	8.35 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 - 9.10	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятия (физкультминутка, перерывы между занятиями не менее 10 мин)	9.10 - 9.50 (по подгр.)	9.00 – 9.40 (2 x 15 мин)	9.00 – 10.00 (2 x 20 мин) 10.15 – 10.35	9.00 – 10.10 (2 x 25 мин.)	9.00 – 10.50 (3 x 30 мин.)
Второй завтрак	9.50 - 10.10	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.45	10.15 – 11.45	10.35 – 11.50	10.30 – 11.55	10.50 – 12.05
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.30	11.45 – 12.40	11.50 – 12.40	11.55 – 12.40	12.05 – 12.40
Подготовка ко сну, сон	12.30 -15.30	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Постепенный подъем, подготовка к полднику	15.30 – 15.45	15.10 – 15.35	15.10 – 15.30	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25
Полдник	15.45 – 16.10	15.35 – 16.00	15.30 – 15.50	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Занятия (при необходимости)	16.10 – 16.40 (по подгруппам)	-	-	15.40 – 16.05 2 раза в неделю	-
Самостоятельная (совместная с педагогом) деятельность, игры	16.40 – 17.00	16.00.- 17.00	15.50.- 17.00	15.40 – 17.00 16.05 – 17.00 (2 раза в неделю)	15.40.- 17.00
Прогулка	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30
Игры, самостоятельная деятельность	18.30 - 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Режимы дня для групп ДОУ на теплый период года

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Прием детей, игры, утренняя гимнастика на улице	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 11.50	9.00 – 11.55	9.00 – 12.00	9.00 – 12.05	9.00 – 12.10
Второй завтрак	10.00 – 10.15	10.05 – 10.15	10.10 – 10.20	10.15 – 10.25	10.20 – 10.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.30	11.55 – 12.45	12.00 – 12.45	12.05 – 12.45	12.10 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.30	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.15	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.15 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Режимы дня для групп ДОУ на случай неблагоприятных погодных условий

Режимные моменты	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Прием детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	-
Занятия (физкультминутка, перерывы между занятиями не менее 10 мин)	9.20 – 9.50	9.20 – 10.00 (2 x 15 мин)	9.15 – 10.05 (2 x 20 мин)	9.15 – 10.15 (2 x 25 мин.)	9.00 – 10.50 (3 x 30 мин.)
Второй завтрак	9.50 – 10.05	10.00 – 10.15	10.05 – 10.20	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Самост. деят-ть, индивид. работа, чтение художеств. литературы, совместная деятельность	10.05 – 11.45	10.05 – 11.55	10.10 – 12.00	10.10 – 12.05	10.50 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.30 -15.30	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.35	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Полдник	15.30 – 15.55	15.35 – 15.50	15.30 – 15.50	15.25 – 15.45	15.25 – 15.45
Непосредственно образовательная деятельность	15.55 – 16.15 (по подгруппам)	-	-	2-3 раза в нед 15.45 – 16.10	2-3 раза в нед 15.45 – 16.15
Самостоятельная и совместная деятельность, игры, уход домой	16.15 – 17.00	15.50 – 17.00	15.50 – 17.00	16.10 – 17.00	16.15 – 17.00

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Режимы дня для групп ДОУ на период карантина и повышенной заболеваемости

Режимные моменты	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Прием детей, индивидуальная работа, игры, осмотр детей	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50	8.40 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.10	8.55 – 9.05	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.15 – 9.50 (по подгруппам)	9.15 – 9.30	9.10 – 9.30	9.05 – 9.30	9.00 – 10.10 (перерыв по 10 мин.)
Самостоятельная деятельность	-	9.30 – 9.55	9.30 – 10.00	9.30 – 10.00	-
Второй завтрак	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30	10.05 – 11.50	10.10 – 12.00	10.10 – 12.05	10.20 – 12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 11.40	11.50 – 12.05	12.00 – 12.10	12.05 – 12.15	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.15	12.05 – 12.45	12.10 – 12.45	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.35	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Полдник	15.35 – 15.55	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.25 – 15.45	15.25 – 15.45
Совместная и самостоятельная деятельность	15.55 – 16.20	15.50 – 16.20	15.50 – 16.20	15.45 – 16.20	15.45 -16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Режимы дня для групп ДОУ на время каникул

Режимные моменты	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Прием детей, индивидуальная работа, игры, осмотр детей	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.50	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.10	8.50 – 9.05	8.55 – 9.00
занятия проводятся в виде игр, путешествий, экскурсий (исключаются занятия, требующая умственного напряжения)	9.15 – 9.50 (по подгруппам)	9.15 – 9.55 (перерыв 10 мин.)	9.10 – 10.00 (перерыв 10 мин.)	9.05 – 10.05 (перерыв 10 мин.)	9.00 – 10.50 (перерыв по 10 мин.)
Второй завтрак	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10	10.05 – 10.15	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30	10.05 – 11.50	10.10 – 12.00	10.15 – 12.05	10.50 – 12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.40	11.50 – 12.05	12.00 – 12.10	12.05 – 12.15	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.15	12.05 – 12.45	12.10 – 12.45	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.30	15.15 – 15.35	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Полдник	15.30 – 15.55	15.35 – 15.50	15.30 – 15.50	15.25 – 15.45	15.25 – 15.45
Совместная деятельность (вечера досуга, развлечения и т.д.)	15.55 – 16.15	15.50 – 16.15	15.50 – 16.15	15.45 – 16.15	15.45 – 16.25
Самостоятельная деятельность	16.15 – 17.00	16.15 – 17.00	16.15 – 17.00	16.15 – 17.00	16.25 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

Рассмотрено
Педагогическим Советом
Протокол от 29.08..2025 № 1

Согласовано
Врач Е.В. Овчинникова

Утверждено
Заведующий ГБДОУ № 48
Л.В.Герчик
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

***Рекомендации по проведению ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА
(для детей часто болеющих или после болезни)***

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1. Проведение разных форм физвоспитания	- Щадящий двигательный режим на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике и при проведении других форм физвоспитания (вместо бега-ходьба; уменьшение поворотов упражнений). - Необходимость регулирования двигательной активности детей в течении дня (более спокойные игры и занятия, чтобы не допустить физических перегрузок)
2. Дневной сон	- Увеличивать продолжительность сна (уложить первым, поднять последним) - Укладывать спать подальше от окна
3. Прогулка	- На прогулку одевать ребенка последним, раздевать первым - Избегать длительных статических положений ребенка и большой двигательной активности, чтобы не переохлаждался и не перегревался - Контролировать более тщательно, как завязаны шарфы, шапки, застегнуты пуговицы
4. Бытовая деятельность, игры, питание	- Следить за формой одежды в группе (не раздевать до облегченной одежды, но и не кутать) - Не допускать переутомления ребенка: исключать стрессовые состояния, излишний шум, создать ребенку условия, где он может уединиться (с целью охраны нервной системы) - Замены питания детям – аллергикам
5. Профилактические оздоровительные мероприятия, закаливания	По назначению врача