

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
Протокол от 29.08.2025 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
_____ Е.А. Лебедева
Приказ от 29.08.2025 № 32-ОД

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 125
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. № 1

**Режимы дня
на 2025/2026 учебный год
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 125 комбинированного вида
Центрального района
Санкт-Петербурга**

Пояснительная записка

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня.

Типовые режимы дня – примерные режимы дня пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возраста и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы музыкально-физкультурного зала для каждой группы.

Конкретные режимы пребывания воспитанников составляются на каждый день недели и учитывают:

- расписание занятий всех возрастных групп;
- расписание организованной образовательной деятельности в музыкально-физкультурном зале;
- некоторые особенности детей группы (например, умение быстро одеваться на прогулку).

Режимы дня на каждый день являются приложением к образовательной программе дошкольного образования и адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №125 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга.

Все режимы дня соответствуют требованиям 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 N 2 (разделы «Требования к организации образовательного процесса», «Показатели организации образовательного процесса») и 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573).

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- режим дня в холодное время года;
- режим дня в теплое время года
- режим дня в летний период для детей во всех возрастных группах
- режим дня на время карантина
- щадящий режим дня
- индивидуальный режим дня

Режим дня в холодное время года
организация деятельности детей в группах общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25
Утренняя гимнастика	8.20–8.30	8.25–8.40	8.25–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00
Занятия с воспитателями и со специалистами	9.00–10.00	9.00–10.00	9.00–11.00
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00–10.15	10.00–10.15	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.15–11.45	10.15–11.50	11.00–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45–11.55	11.50–12.05	12.00–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.20	12.05–12.25	12.15–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20–15.10	12.25–15.10	12.30–15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.10–15.25	15.10–15.25	15.00–15.20
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.20–15.35
Непосредственно организованная детская деятельность, занятия, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50–16.30	15.50–16.50	15.35–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

Режим дня в теплое время года
организация деятельности детей в группах общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность (на улице)	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25
Утренняя гимнастика (на улице)	8.20–8.30	8.25–8.40	8.25–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00
Занятия с воспитателями и со специалистами	9.00–10.00	9.00–10.00	9.00–11.00
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00–10.15	10.00–10.15	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.15–11.45	10.15–11.50	11.00–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45–11.55	11.50–12.05	12.00–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.20	12.05–12.25	12.15–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20–15.10	12.25–15.10	12.30–15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.10–15.25	15.10–15.25	15.00–15.20
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.20–15.35
Непосредственно организованная детская деятельность, занятия, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50–16.30	15.50–16.50	15.35–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

**Режим дня в холодное время года/
организация деятельности детей с нарушением речи
в группах компенсирующей/ комбинированной направленности**

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25	7.00–8.25
Утренняя гимнастика	8.20–8.30	8.25–8.40	8.25–8.40	8.25–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00
Занятия с воспитателями и со специалистами	9.00–10.00	9.00–10.00	9.00–10.45	9.00–11.00
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00–10.15	10.00–10.15	10.00–10.10	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.15–11.45	10.15–11.50	10.45–11.55	11.00–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45–11.55	11.50–12.05	11.55–12.10	12.00–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.20	12.05–12.25	12.10–12.30	12.15–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20–15.10	12.25–15.10	12.30–15.05	12.30–15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.10–15.25	15.10–15.25	15.05–15.20	15.00–15.20
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.20–15.35	15.20–15.35
Непосредственно организованная детская деятельность, занятия, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50–16.30	15.50–16.50	15.35–16.50	15.35–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
 - прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
 - по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.
- Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

**Режим дня в теплое время года/
организация деятельности детей с нарушением речи
в группах компенсирующей/ комбинированной направленности**

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность (на улице)	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.25	7.00–8.25
Утренняя гимнастика (на улице)	8.20–8.30	8.25–8.40	8.25–8.40	8.25–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00
Занятия с воспитателями и со специалистами	9.00–10.00	9.00–10.00	9.00–10.45	9.00–11.00
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00–10.15	10.00–10.15	10.00–10.10	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.15–11.45	10.15–11.50	10.45–11.55	11.00–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45–11.55	11.50–12.05	11.55–12.10	12.00–12.15
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.20	12.05–12.25	12.10–12.30	12.15–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20–15.10	12.25–15.10	12.30–15.05	12.30–15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.10–15.25	15.10–15.25	15.05–15.20	15.00–15.20
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.20–15.35	15.20–15.35
Непосредственно организованная детская деятельность, занятия, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50–16.30	15.50–16.50	15.35–16.50	15.35–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30	16.50–18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00	18.30–19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
 - прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
 - по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.
- Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

Режим дня в летний период для детей во всех возрастных группах

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подъём, утренний туалет, утренняя гимнастика	8.00 – 8.20	8.00 – 8.25	8.00 – 8.25	8.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00	8.25 – 9.00	8.25 – 9.00	8.30 – 9.00
Совместная деятельность с воспитателем, а также музыкальная и физкультурная двигательная деятельность в соответствии с расписанием (при благоприятной погоде проводятся на свежем воздухе).	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Совместная познавательная и самостоятельная деятельность детей на прогулке: спортивные игры, развлечения, ручной труд, игры с песком, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры на свежем воздухе	10.10 – 12.00	10.10 – 12.05	10.10 – 12.15	10.10 – 12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40	12.05 – 12.50	12.15 – 13.00	12.20 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.10 – 15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50 – 16.30	15.50 – 16.30	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Совместная познавательная и самостоятельная деятельность детей на прогулке: спортивные игры, развлечения, ручной труд, игры с песком, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры на свежем воздухе.	16.30 – 18.40	16.30 – 18.40	16.30 – 18.45	16.30 – 18.50
Подготовка к ужину, ужин	18.40 – 19.10	18.40 – 19.10	18.45 – 19.15	18.50 – 19.20
Игры, самостоятельная деятельность	19.10 – 19.50	19.10 – 19.50	19.10 – 19.50	19.10 – 19.50
Подготовка ко второму ужину, второй ужин	19.50 – 20.15	19.50 – 20.15	19.50 – 20.15	19.50 – 20.15
Гигиенические процедуры	20.15 – 21.00	20.15 – 21.00	20.15 – 21.00	20.15 – 21.00
Укладывание, ночной сон	21.00 – 8.00	21.00 – 8.00	21.00 – 8.00	21.00 – 8.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

Режим дня на время карантина

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ДОО (СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 44»)

Рекомендации:

1. усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. действовать согласно Порядку действий при карантине;
3. все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкально-физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обработать обеззараживающими растворами;
5. увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена).

Щадящий режим дня

(для детей после перенесенных заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ).

Рекомендации:

1. дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
5. щадящая методика закаливания.

Индивидуальный режим дня

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. физкультурная группа – «подготовительная». Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.;
2. по медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом);
3. после обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640414

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026