

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол 1 от 22.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №98-о от 22.08.2026
Заведующий ГБДОУ № 55
_____ М.В. Чабан

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 22.08.2026 №1

Чабан
Марина
Владислав
овна

Подписано
цифровой
подписью: Чабан
Марина
Владиславовна
Дата: 2026.08.22
11:06:56 +03'00'

РЕЖИМ ДНЯ

государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад №55 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
на 2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Режим дня Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №55 Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации режима дня в 2026 – 2027 учебном году.

Нормативной базой для составления режима дня ГБДОУ №55 являются документы:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования» от 17.10.2013 г.
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №55 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Устав ГБДОУ.

В ГБДОУ № 55 разработаны режимы:

- на холодный/теплый периоды года
- при неблагоприятных погодных условиях для прогулок
- адаптационный режим дня для детей групп раннего возраста
- гибкий режим на период карантина
- щадящий режим пребывания детей в разных возрастных группах для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание.

Режим дня предусматривает время на следующие режимные моменты:

Сон дневной	Дети раннего возраста (1,6- 3 лет)	не менее 3 часа
	Дети дошкольного возраста (3-7 лет)	не менее 2,5 часа
Прогулка	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 3 часа
Двигательная активность	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 1 час
Утренняя зарядка	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 10 минут

Режим дня обсуждается и принимается Педагогическим советом, учитывается мнение родителей и утверждается приказом заведующего ГБДОУ до начала учебного года. Все изменения, вносимые в режим дня в течение учебного года, утверждаются приказом заведующего ГБДОУ и доводятся до всех участников образовательного процесса.

Режим пребывания детей в разных возрастных группах в холодный период года (сентябрь - май)

Режимные моменты	Группы раннего возраста	1 младшая группа	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Прием детей, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятия (включая перерывы между занятиями, перерыв 2 минуты на гимнастику во время занятия)	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	-	-
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00	10.40 – 12.00	10.40 – 12.20	10.40 – 12.20	10.40 – 12.30	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.20 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, занятия	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, уход домой	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00

Режим пребывания детей в разных возрастных группах в теплый период года (июнь - август)

[illegible]

Гибкий режим пребывания детей в разных возрастных группах при неблагоприятных погодных условиях
(t воздуха ниже – 15 С, сильный ветер более 7 м/с – прогулка сокращается)

Режимные моменты	Группы раннего возраста	1 младшая группа	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Прием детей, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятия (включая перерывы между занятиями, перерыв 2 минуты на гимнастику во время занятия))	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 11.00	9.00 – 11.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00		
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40	11.00 – 12.00	11.00 – 12.00	11.00 – 12.10	11.00 – 12.10
Игровая деятельность, чтение х/л	11.40 – 12.20	11.40 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.20 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, занятия	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, уход домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00

При сильном ветре, дожде, температуре воздуха на улице, несоответствующими допустимым нормам, прогулка заменяется физкультурным и (или) музыкальным развлечениями, подвижными играми в музыкальном зале.

Адаптационный режим дня для детей групп раннего возраста (1,6-3 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Гигиенические процедуры, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность, наблюдение за детьми	9.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Свободные игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя, наблюдение за детьми	16.00 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, уход домой	16.40 – 19.00

Адаптационный режим дня устанавливается для детей раннего возраста на период, необходимый для адаптации ребенка к условиям детского сада.

**Гибкий режим пребывания детей в разных возрастных группах
на период карантина (группа раннего возраста – подготовительная группа)**

1. Группа изолируется от других групп, все режимные моменты проводятся только в своем групповом помещении.
2. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия) проводится в группе или на прогулке (время прогулки увеличивается на соответствующее время).
3. Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном и после сна.
4. Проводятся профилактические мероприятия по рекомендации врача.

**Щадящий режим пребывания детей в разных возрастных группах для детей
III-IV группы здоровья и перенесших заболевание
(группа раннего возраста – подготовительная группа)**

1. Назначается детям с 3-4 группой здоровья, детям, перенесшим заболевание для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим после перенесенного заболевания или по группе здоровья назначается по рекомендации врача на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Снижение физической активности: снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%, снижение нагрузки по танцевальным движениям. Рекомендуется умеренная двигательная активность.
4. Снижение уровня интеллектуальной нагрузки. Рекомендуется вовлекать ребенка в умственную деятельность в первой половине занятия.
5. Рекомендуемое время прихода в детский сад с 8.00 до 8.30, ухода домой до 18.00.
6. При выходе на прогулку ребенок одевается в последнюю очередь и выходит последним. После прогулки раздевается первым, при необходимости переодевается в сухую одежду.
7. На сон укладывается первым и подъем по мере пробуждения.