

РЕЖИМЫ ДНЯ

в 2025-2026 учебном году

	Группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)	Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старше- подготовительная группа	Подготовительная группа
Прием детей. Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00 – 8.10	7.00-8.15	7.00-8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.20
Приготовление к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.10 – 8.40	8.15 - 8.45	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.20 – 8.40
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей (в т.ч. образовательная деятельность – занятия, в соответствии с расписанием)	8.50-10.00	8.40 – 10.00	8.45-10.20	9.00-10.30	9.00 – 11.05	9.00-11.05	8.40-11.15
Подготовка ко 2 завтраку ,2-ой завтрак	10.00-10.20	10.00-10.30	10.20.-10.35	10.30- 10.45	10.25- 10.40	10.20 – 10.35	10.20 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа) возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.20-11.20	10.30- 11.30	10.35-12.15	10.45- 12.15	11.05-12.15	11.05 – 12.15	11.15 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.30 -12.15	12.15-12.45	12.15- 12.45	12.15- 12.45	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.10	12.15- 15.15	12.45-15.15	12.45- 15.15	12.45-15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15

Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10-15.20	15.15- 15.30	15.15-15.30	15.15- 15.30	15.15- 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Полдник	15.20-15.50	15.30- 16.00	15.30-16.00	15.30- 16.00	15.30-16.00	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей, игры (в т.ч. образовательная деятельность – занятия, в соответствии с расписанием)	15.50-16.35	16.00- 16.30	16.00-17.00	16.00- 17.00	16.00-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)	16.35-18.35	16.30- 18.30	17.00-18.30	17.00- 18.40	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.35-19.00	18.30- 19.00	18.30-19.00	18.40- 19.00	-	-	-

Режим дня в теплый период года

	Группа раннего возраста (от 1 до 3 лет)	Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старше-подготовительная группа	Подготовительная группа
Прием детей улице (участке). Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика	7.00-7.55	7.00 – 8.10	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Приготовление к завтраку, завтрак	7.55-8.50	8.10 – 8.40	8.20 - 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Совместная деятельность педагогов с детьми, (игровая, коммуникативная, изобразительная,	8.50-10.20	8.40 – 10.20	8.50-10.20	8.50-10.30	8.50 – 11.05	8.50 – 11.05	8.50-11.15

познавательно исследовательская, конструирование и пр.), индивидуальная работа с детьми самостоятельная деятельность детей							
Подготовка ко 2 завтраку ,2-ой завтрак	10.20-10.40	10.20-10.35	10.20.-10.35	10.30– 10.45	10.20 – 10.40	10.20 – 10.30	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, спортивные упражнения, подвижные игры, воздушно-солнечные процедуры и пр.) возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.40-12.00	10.35– 11.30	10.35-12.15	10.45 – 12.15	11.05– 12.15	11.05– 12.15	11.15 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	11.30 – 12.15	12.15-12.45	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.15 – 15.15	12.45-15.15	12.45– 15.15	12.45– 15.15	12.45– 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.20-15.30	15.15 – 15.30	15.15-15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Полдник	15.30-15.50	15.30 – 16.00	15.30-16.00	15.30 – 16.00	15.30– 16.00	15.30– 16.00	15.30 – 15.40
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей, игры, досуги	15.50-16.40	16.00 – 16.30	16.00-16.30	16.00 – 16.45	16.00– 16.45	16.00– 16.45	15.40-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)	16.40-18.20	16.30– 18.15	16.30-18.30	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00	18.15 – 19.00	18.30-19.00	-	-	-	—

Щадящий режим (после болезни)

Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
Приход в детский сад	По возможности 8.00-8.30 с целью продления утреннего сна	родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки во время бега и прыжков на 50%	Воспитатель, муз.руководитель, инструктор по ф/в
Гигиенические, закаливающие процедуры	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.	Воспитатель, помощник воспитателя
Во время приема пищи	Первыми садятся за стол, докармливание (ранний, младший возраст)	Воспитатель, помощник воспитателя
Сбор и выход на прогулку	Одевание и выход в последнюю очередь	Воспитатель, помощник воспитателя
Возвращение с прогулки	- Возвращение первыми (под присмотром взрослого); - замена влажной одежды	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
образовательная деятельность занятия (физкультура и музыка)	Отмена и снижение нагрузки во время бега и прыжков на 50%	Муз. Руководитель, инструктор по ф/в
Во время занятий статического характера	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель, специалисты
Дневной сон	Укладывание первыми Пролангированный сон Подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя

Совместная деятельность	Учет настроения ребенка, его пожеланий	Воспитатель, специалисты
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родители

1. Снижение физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию, музыкальных в течение 2-х недель после болезни.
2. Скорректировать учебную нагрузку – уменьшить продолжительность пребывания ребенка на занятиях, требуемых большого умственного напряжения.
3. Индивидуальный подход к ребенку во время сбора на прогулку и возвращения с нее (одевать последнего, раздевать первого).
4. График приема пищи соответственно типовому режиму возрастной группы.
5. Увеличение продолжительности сна ребенка – первого укладывать, последнего поднимать.
6. Закаливающие процедуры исключить в течение 2-х недель. Водные закаливающие процедуры начинаются с начальной температуры.
7. Информирование родителей о восстановительном периоде ребенка в течение 2-х недель.
8. Контроль за состоянием здоровья ребенка возлагается на врача, мед. сестру и персонал, группы, родителей.

Индивидуальный режим (адаптационный)

Режимные моменты	Рекомендации
Прием, знакомство с ребенком, родителями	Познакомить с детьми, показать все помещения группы, объяснить их назначение. Рассказать о жизни группы.
Утренняя гимнастика	Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать.
Подготовка к завтраку, завтрак	Показать полотенце, понаблюдать, как моет руки, положительно оценить. Показать место за столом. Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами, салфеткой. Не принуждать к еде.
образовательная деятельность занятия, совместная деятельность педагога с детьми	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить. Снижение нагрузки при организации занятий (уменьшение времени). Возможно освобождение от 1 занятия ежедневно в течении недели. Освобождение от занятий по физкультуре 1-2 раза; 3-4 раза. Снижение нагрузки в совместной деятельности по физкультуре
Подготовка к прогулке	Напомнить всем последовательность одевания. При необходимости – оказать помощь.

Прогулка	Познакомить с правилами поведения на прогулке, участком группы, соседями. Привлечь к играм.
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры.	Помочь раздеться. Напомнить всем последовательность умывания.
Обед	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами, салфеткой. Не принуждать к еде.
Дневной сон	Показать кровать. Понаблюдать, как дети раздеваются, уложить в числе последних. Наблюдение за сном. Возможность увеличения продолжительности дневного сна в течение: 1-недели -3 недель
Закаливающие мероприятия после сна. Бодрящая гимнастика	Предложить понаблюдать, при желании – принять участие.
Полдник	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде.
Чтение художественной литературы	Предложить присоединиться к детям. При отказе – выбрать себе другой вид деятельности. Не принуждать.
Самостоятельная деятельность	Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь
образовательная деятельность занятия	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить.
Прогулка	Следить за соблюдением правил поведения на прогулке. Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь. Привлечь по желанию к совместной деятельности, к играм.
Уход домой	Положительная оценка пребывания в детском саду. Пожелание встречи на следующий день.

**Адаптационный режим дня на 2025-2026 учебный год
для групп раннего возраста (рекомендовано)**

Для детей, впервые поступивших в ГБДОУ

	Общая длительность дневного пребывания	Участие в играх	Участие в прогулке	Питание	Занятия	Дневной сон
I неделя 1 - 5 день	2 часа	да	нет	да	нет	нет

II неделя 6 - 11 день	4 часа	да	нет	да	нет	нет
III неделя 12 - 17 день	8-9 часов	да	да	да	да	да
IV неделя 18 - 22 день	12 часов	да	да	да	да	да

Рекомендации родителям и педагогам:

- индивидуальный приём ребёнка воспитателем группы следует осуществлять на эмоционально положительном фоне (взять на руки, погладить, на руках внести в группу, если сам попрощался с мамой);
- не принуждать ребёнка к выполнению различных режимных моментов (во время еды, при сборах на прогулку, не привлекать к участию в играх без желания ребёнка);
- дневной сон в группе рекомендуется не ранее третьей недели от начала посещения;
- необходимо изменить семейный режим ребёнка в соответствии с режимом группы не позднее, чем за месяц до поступления в детский сад. Если это требование невыполнимо, то не следует в адаптационный период резко ломать привычный режим сна, отдыха, еды;
- в случае изменений самочувствия и поведения ребёнка дома следует сообщить об этом воспитателю, при необходимости сделать ребёнку выходной;
- все действия педагога и родителей должны быть согласованы и осуществляться под контролем специалистов детского сада.

Режим дня при карантине в холодный период года

	Группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)	Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старше-подготовительная группа	Подготовительная группа
Прием детей. Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00 – 8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 7.50	7.00 – 7.50
Проведение профилактических мероприятий	8.20-8.30	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30	7.50-8.00	7.50-8.00
Приготовление к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.10 – 8.40	8.20 - 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей (в т.ч. образовательная деятельность – занятия, в соответствии с расписанием)	8.50-10.20	8.40 – 10.20	8.50-10.20	8.50-10.30	8.50 – 11.05	8.50-11.15	8.50-11.15
Подготовка ко 2 завтраку ,2-ой завтрак	10.20-10.40	10.20-10.35	10.20.-10.35	10.30– 10.45	10.20 – 10.40	10.20 – 10.30	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа) возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.40-11.45	10.35– 11.30	10.35-12.15	10.45 – 12.15	11.05– 12.15	11.15 – 12.20	11.15 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	11.30 – 12.15	12.15-12.45	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.15 – 15.15	12.45-15.15	12.45– 15.15	12.45– 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.20-15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Проведение профилактических мероприятий	15.30-15.35	15.25-15.30	15.25-15.30	15.25-15.30	15.25-15.30	15.25-15.30	15.25-15.30

Полдник	15.35-15.50	15.30 – 16.00	15.30-16.00	15.30 – 16.00	15.30– 16.00	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей, игры (в т.ч. образовательная деятельность – занятия, в соответствии с расписанием)	15.50-16.40	16.00 – 16.30	16.00-16.30	16.00 – 16.45	16.00– 16.45	15.40-16.45	15.40-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)	16.40-18.20	16.30– 18.15	16.30-18.30	16.45 – 18.40	16.45 – 18.40	16.45 – 18.40	16.45 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00	18.15 – 19.00	18.30-19.00	18.40 – 19.00	18.40-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00

Режим дня при карантине в теплый период года

	Группа раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)	Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старше-подготовительная группа	Подготовительная группа
Прием детей улице (участке). Совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00 – 8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Проведение профилактических мероприятий	8.20-8.30	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.10	8.20-8.30	8.20-8.30
Приготовление к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.10 – 8.40	8.20 - 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50

Совместная деятельность педагогов с детьми ,(игровая , коммуникативная, изобразительная , познавательная исследовательская , конструирование и пр.), индивидуальная работа с детьми самостоятельная деятельность детей	8.50-10.20	8.40 – 10.20	8.50-10.20	8.50-10.30	8.50 – 11.05	8.50-11.15	8.50-11.15
Подготовка к 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.20-10.40	10.20-10.35	10.20.-10.35	10.30– 10.45	10.20 – 10.40	10.20 – 10.30	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, спортивные упражнения, подвижные игры, воздушно-солнечные процедуры и пр.) возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.40-11.45	10.35– 11.30	10.35-12.15	10.45 – 12.15	11.05– 12.15	11.15 – 12.20	11.15 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	11.30 – 12.15	12.15-12.45	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.15 – 15.15	12.45-15.15	12.45– 15.15	12.45– 15.15	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.20-15.30	15.15 – 15.30	15.15-15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 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 – 15.40	15.30 – 15.40
Совместная деятельность педагогов с детьми , самостоятельная деятельность детей, игры, досуги	16.00-16.30	16.00 – 16.30	16.00-16.30	16.00 – 16.45	16.00– 16.45	15.40-16.45	15.40-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа)	16.30-18.20	16.30– 18.15	16.30-18.30	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00	18.15 – 19.00	18.30-19.00	-	-	—	—
--	-------------	---------------	-------------	---	---	---	---

При температуре меньше -15 °С и скорости ветра более 7 м/с время прогулки сокращается. (СанПиН от 28 января 2021 года №2 "Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях)

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Режим двигательной активности

Формы работы	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старше- подготовительная группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно - 3	Ежедневно 3	Ежедневно 7	Ежедневно 7 – 10 минут	Ежедневно 7 – 10 минут	Ежедневно 10 – 12 минут
Утренняя гимнастика (зарядка)	Ежедневно – 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
Физкультминутки	2 /2	2/2	3/2	3/ 2/1	3/ 2/1	3/3/3
Динамическая пауза между занятиями	5	5	5	5	5	5
Физкультурные занятия	10/3	15/3	20/3	25/3	25/3	30/3
Музыкальные занятия	10/2	15/2	20/2	25/2	25/2	30/2
Подвижные игры на утренней прогулке	10	10	15	20	20	20
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8	8	10	15	15	15
Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	5	5	10	10	10	10
Подвижная игра после сна	5	5	10	10	10	10
Подвижные игры на вечерней прогулке	10	10	15	20	20	20
Музыкальный досуг		1раз в 2 недели 15 минут	1раз в 2 недели 20 минут	1раз в 2 недели 20-25 минут	1раз в 2 недели 20-25 минут	1 раз в 2 недели 30 минут
Физкультурный досуг		1раз в месяц 15 минут	1раз в месяц 20 минут	1раз в месяц 20- 25 минут	1раз в месяц 20-25 минут	1раз в месяц 30 минут

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей
--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Мисник Марина Александровна, Заведующий

05.09.25 19:11 (MSK)

Сертификат 00C74EBF9DDE6181A7E2EB26079D672D15