

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №25
Кировского района Санкт-Петербурга
2025г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом №25
Кировского района Санкт - Петербурга
_____ А.Н.Морозова Протокол №1 от « 29 » 08.

Приказ № 21 п.1 -о от « 29 » 08. 2025г

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №25
Кировского района Санкт – Петербурга

Режим дня

2025-2026 учебном году

2025г.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом 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 электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима

**Организация режима пребывания детей ГБДОУ №25 (холодный период года) с сентября по май На
2025-2026 учебный год**

	Группа раннего возраста (1,6 – 2 лет) Группа №1,№2	I – младшая группа (2-3 лет) Группа №7,№8	II- младшая группа (3-4 лет) Группа № 5	Средняя группа (4-5 лет) Группа №10	Старшая группа (5-6 лет) Группа № 12	Подготовительн ая к школе группа (6-7 лет) Группа № 4, № 6
Прием детей , Игры , индивидуальная работа с детьми, Утренняя гимнастика.	7:00 - 8:15	7:00 - 8:15	7:00 – 8:20	7:00 – 8:20	7:00 – 8:20	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:15 - 8:45	8:15 - 8:45	8:20 – 8:50	8:20 – 8:50	8:20 – 8:50	8:30 – 8:55
Подготовка к занятиям, игра, самостоятельная деятельность детей.	8:45 – 9:10	8:45 – 9:10	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:55-9:00
Занятия (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	Занятия по подгруппам 8:50 - 9:10	Занятия по подгруппам 8:50 - 9:10	9:00 – 9:40	9:00 – 9:50	9:00 – 9:55	9:00 – 10:50
Игра, Самостоятельная деятельность детей	9:10 – 9:40	9:10 – 9:40	9:40-10:10	9:50 – 10:15	9:55 – 10:25	
II - завтрак	9:40 – 9:50	9:40 – 9:50	10:00 -10:15	10:15 – 10:30	10:25 – 10:35	10:35 -10:50
Подготовка к прогулке , прогулка, возвращение с прогулки.	9:50 – 11:10	9:50 – 11:20	10:15 – 11:45	10:30 – 12:00	10:35 – 12:05	11:00 – 12:10
Подготовка к обеду, обед.	11:15 – 11:40	11:30 – 11:50	11:50 – 12:20	12:00 – 12:30	12:15 -12:40	12: 15 – 12:40
Подготовка ко сну, водные процедуры, дневной сон.	11:50-15:00	11:50-15:00	12:25 – 15:00	12:30 – 15:00	12:40 - 15:15	12:40 -15:15
Постепенный подъем, Воздушные и водные процедуры, Гимнастика после сна, игры	15:00 -15:20	15:00 -15:25	15:00 – 15:30	15:00 – 15:25	15:15 – 15:25	15:15 – 15:25
Подготовка к полднику , полдник	15:20 – 15- 50	15:25 – 15- 45	15:30 – 15:50	15:35 – 15:55	15:35 – 15:55	15:35 -15-55
Самостоятельная деятельность детей по интересам	По подгруппам 15:50 – 16-30	По подгруппам 15:45 – 16-30	15:50-16:50	15:35 – 16:55	-	-
Занятия	По подгруппам 15:50 -16:10	По подгруппам 15:45 -16:10	-	-	15:55 -16:20	-
Совместная деятельность педагога с детьми. Досуги	16:10 – 16:30	16:10 – 16:40	15:50 – 16:50	15:55 – 16:50	15:55 – 17:05	15:55 -17:05
Подготовка к прогулке, Прогулка. Возвращение с прогулки.	16:30 – 18:30	16:40 – 18:35	16:50 – 18:30	16:50 – 18:40	17:05- 18:45	17:05 – 18:45
Игры , Постепенный уход детей домой.	До 19:00	До 19:00	До 19:00	До 19:00	До 19:00	До 19:00

--	--	--	--	--	--	--

Прогулка включает следующие виды деятельности детей: наблюдение в природе, труд взрослых; труд на участке, индивидуальная работа по физическому совершенствованию; подвижные игры, создание игровой ситуации, экспериментирование (с песком, водой, ветром, снегом и т.д.); краткие рассказы об увиденном; конструирование, ручной труд. **Распорядок (режим) дня** (Теплый период года)

Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,6 – 2 лет) Группа №1,№2	1-ая младшая 2-3 лет	2-ая младшая 3-4 лет	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготов. к школе группа 6-7 лет
<i>Прием детей, самостоятельная деятельность на улице</i>	7:00 - 8:15	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.23	7.00-8.25	7.00-8.28
<i>Утренняя гимнастика, на улице</i>	8:15 - 8:45	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.25-8.35	8.30-8.40
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8:45 – 9:10	8.20-8.45	8.25-8.45	8.30-8.50	8.35-8.50	8.40-8.55
<i>Игры, самостоятельная деятельность</i>	8:50 - 9:10	8.45-9.10	8.45-9.20	8.50-9.20	8.50-9.20	8.55-9.20
<i>Второй завтрак</i>	9:10 – 9:40	9.10 – 9.20	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20- 9.30	9.20- 9.30
<i>Подготовка к прогулке, прогулка , занятие проводится в виде игр, путешествий, экскурсий и т.д.)</i>	9:40 – 9:50	9.20-11.20	9.30-11.45	9.30-11.55	9.30-12.05	9.30-12.20
<i>Возвращение с прогулки, водные процедуры</i>	9:50 – 11:10	11.20-11.30	11.45-11.55	11.55-12.05	12.05-12.15	12.20-13.30
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11:15 – 11:40	11.30- 11.50	11.55-12.15	12.05-12.30	12.15-12.40	13.30-13.50
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	11:50-15:00	11.50-15.00	12.15-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	13.50-15.00
<i>Постепенный подъем</i>	15:00 -15:20	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>	15:20 – 15- 50	15.15-16.15	15.15-16.20	15.15-16.20	15.15-16.25	15.15-16.30
<i>Полдник</i>	15:50 – 16-30	16.15-16.40	16.20-16.45	16.20-16.45	16.25-16.45	16.30-16.50
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, игры , самостоятельная деятельность, постепенный</i>	15:50 -19.00	16.40-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.50-19.00

уход домой.						
-------------	--	--	--	--	--	--

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

Режим дня для групп ГБДОУ на случай неблагоприятных погодных условий

Режимные моменты	1-ая младшая 2-3 лет	2-ая младшая 3-4 лет	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготов. к школе группа 6-7 лет
Прием детей, игры самостоятельная деятельность	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	9.15-9.50 (по подгруппам)	9.15-9.55 (перерыв 10 минут)	9.10-10.00 (перерыв 10 минут)	9.05-10.05 (перерыв 10 минут)	9.00-10.50 (перерыв 10 минут)
Второй завтрак	9.50-10.00	9.55-10.05	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20
Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, совместная деятельность	10.00-11.40	10.05-12.05	10.10-12.10	10.10-12.15	10.50-12.20
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	15.15-15.35	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
НОД(образовательная деятельность)	15.55-16.15 (по подгруппам)	-	-	2-3 раза в неделю 15.45-16.10	2-3 раза в неделю 15.45-16.15

игры , самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы индивидуальная работа, постепенный уход домой.	16.15 -19.00	15.50-19.00	15.50-19.00	16.10-19.00	16.15-19.00
---	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Режим дня для групп ГБДОУ на период карантина и повышенной заболеваемости

Режимные моменты	1-ая младшая 2-3 лет	2-ая младшая 3-4 лет	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготов. к школе группа 6-7 лет
Прием детей, осмотр детей, игры . индивидуальная работа	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
Занятия	9.15-9.50 (по подгрупп.)	9.15-9.30	9.10-9.30	9.05-9.30	9.00-10.10 (перерыв 10 минут)
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, КГН	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 деятельность, 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, постепенный 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 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Щадящий режим (для детей после болезни)

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответствен ный
1	Приход детей в детский сад	По возможности с 8.00 – 08.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
3	Гигиенические и общеукрепляющие процедуры, умывание	- тщательное вытирание рук, лица,	Помощник воспитателя, воспитатель
4	Питание: завтрак, II- завтрак, обед, полдник	- первыми садятся за стол	Помощник воспитателя, воспитатель
5	Сборы на прогулку, выход на прогулку	- одевание в последнюю очередь - выход последними	Помощник воспитателя, воспитатель
6	Возвращение с прогулки	- первым под присмотром взрослого, - раздеваются первыми,	Помощник воспитателя, воспитатель
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Помощник воспитателя, воспитатель
8	Физическая культура	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50% , если нет освобождения от Физкультуры	Инструктор по ФК
9.	Образовательная деятельность	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине организованной деятельности	Помощник воспитателя, воспитатель

10	Дневной сон	-Укладывание первым, подъем по мере просыпания - снимается пижама, надевают сухую футболку	Помощник воспитателя, воспитатель
11	Совместная деятельность детей	Учитывается настроения ребенка его интерес, стремления, желания	Помощник воспитателя, воспитатель
12.	Самостоятельная деятельность детей	Предлагать места для игр и др. деятельности, удаленные от окон и дверей.	Помощник воспитателя, воспитатель
13.	Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родитель

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

Двигательный режим

<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Первая младшая группа (2-3 лет)</i>	<i>Вторая младшая группа (с 3-4 лет)</i>	<i>Средняя группа (с 4-5 лет)</i>	<i>Старший дошкольный возраст (5-7 лет)</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	5-6 минут (ежедневно)	6 – 8 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)	10-15 минут (ежедневно)
<i>образовательная область «Физическое развитие»</i>	10 минут (2 раза в неделю)	15 минут (3 раза в неделю)	20 минут (3 раза в неделю)	25-30 минут (3 раза в неделю)
<i>Физкультурная минутка</i>	-	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)
<i>Динамическая пауза</i>	-	10 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)
<i>образовательная область Художественно – эстетическое развитие «Музыка»</i>	10 минут (2 раза в неделю)	15 минут (2 раза в неделю)	20 минут (2 раза в неделю)	25-30 минут (2 раза в неделю)
<i>Развлечение</i>	10 минут (1 раз в неделю)	15 минут (1 раз в неделю)	20 минут (1 раз в неделю)	25-30 минут (1 раз в неделю)
<i>Подвижные игры на прогулке</i>	10-15 минут (ежедневно на утренней и вечерней прогулке)	15-20 минут (ежедневно на утренней и вечерней прогулке)	20-25 минут (ежедневно)	25-30 минут (ежедневно)
<i>В дни проведения физкультурных занятий</i>				
	5-6 минут	6-10 минут	8-12 минут	10-15 минут
<i>Гимнастика после сна</i>	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)	8 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)
<i>Физкультурные досуги</i>	10 минут (1 раз в месяц)	15 минут (1 раз в месяц)	20 минут (1 раз в месяц)	25-30 минут (1 раз в месяц)
<i>Физкультурные праздники</i>	10 минут (2 раза в	15 минут (2	20 минут (2	25-30 минут (2

	год)	раза в год)	раза в год)	раза в год)
Музыкальные досуги	10 минут (1 раз в месяц)	15 минут (1 раз в месяц)	20 минут (1 раз в месяц)	25-30 минут (1 раз в месяц)
Объем двигательной активности в неделю	3ч30м/4ч15м	4ч45м/5ч5м	5ч45м/6ч10м	7ч25м/8ч50м

Рекомендации по проведению индивидуального режима дня 1. Индивидуальный режим

вводится для ослабленных детей (на весь учебный год) и для детей, перенесенных инфекционные заболевания

(от 2-х недель до 1-го месяца)

1.1. Индивидуальный режим вводится на основании:

1.2 данных листка - здоровья детей

1.3 решения рабочего совещания

2. Индивидуальный режим

предусматривает следующие мероприятия:

2.1. Ослабленные дети:

2.1.1. первые садятся за стол для приема пищи

2.1.2. раньше других укладываются на сон

2.1.3. позднее других поднимаются после дневного сна

2.1.4. позднее других одеваются на прогулку

2.1.5. раньше других раздеваются с прогулки

2.1.6. Сокращение времени совместной образовательной деятельности (познавательной области)

2.1.7. Уменьшение (или полное исключение) нагрузки при проведении физкультуры

Адаптационный режим дня в группе раннего возраста

№ п/п	Режимные моменты	Время
1	Постепенный прием детей (по 2-3 человека с последующим приемом через 2-3 дня)	7.00-7.50
2	Адаптационная гимнастика	7.50-8.00
3	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.00-8.30
4	Игры на формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю	8.30-9.30
5	Подготовка и выход на прогулку	9.30-11.20
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.45
7	Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20
8	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20
9	Постепенный подъем, игры	15.20-16.00
10	Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
11	Игры, самостоятельная деятельность/ Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.30
12	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30

Примечания:

В адаптационный период родители могут приводить детей на 1, 2 и т.д. часа, постепенно увеличивая время пребывания ребенка в группе; могут присутствовать в группе вместе с детьми.

В зависимости от уровня адаптации ребенка к дошкольному учреждению прогулка может быть сокращена.