

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом ГБДОУ  
Детский сад № 11 Пушкинского района СПб  
ПРОТОКОЛ № 1 от 29.08.2025г.

С учетом мнения родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ПРОТОКОЛ № 2 от 28/08/2025 г.

**УТВЕРЖДЕН**

Заведующим ГБДОУ детский сад  
№11 Пушкинского района СПб  
\_\_\_\_\_ Т.Е. Киреева  
ПРИКАЗ № 1 от 29.08.2025 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
В ГРУППАХ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ДЕТСКИЙ САД №11**

**НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**г. Пушкин  
2025 год**

## ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

### В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Режим дня, разработан в соответствии с СП 2.4. -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи от 28.09.2020 №28, а также в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г №2 с изменениями, внесёнными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 Постановление №2.
- с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей разного возраста,
- на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей,
- в зависимости от сезона и погодных условий,
- с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности ДОУ.

#### Примерное распределение компонентов режима дня детей дошкольного возраста

Основные компоненты режима	Возраст детей		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сон дневной	2.5 часа	2,5 часа	2,5 часа
Объём двигательной активности	1 час	1 час	1 час
Общее время прогулок	3 часов	3 часов	3 часов
Дневная образовательная нагрузка	40 мин	75 мин	90 мин
Ночной сон	11 часов	11 часов	11 часов

Режим дня для каждой возрастной группы включает в себя стереотипно повторяющиеся оздоровительные, развивающие и профилактические мероприятия, которые объединены игровым содержанием.

#### РЕЖИМ ДНЯ (С 01.09.2025 ПО 31.05.2026)

№ п/п	Режимные моменты			
		Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1.	Прием воспитанников, осмотр. Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная). Совместная деятельность педагогов с воспитанниками. Индивидуальная работа. Утренний круг.	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20
2.	Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30
3.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50

<b>4.</b>	Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
<b>5.</b>	Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20 9.40-10.00	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10
<b>6.</b>	2-ой завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.20-10.30
<b>7.</b>	Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00	10.20-12.10	10.30-12.10
<b>8.</b>	Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00-12.10	12.10-12.20	12.10-12.20
<b>9.</b>	Подготовка к обеду, обед	12.10-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
<b>10.</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
<b>11.</b>	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливание, игры	15.00-16.00	15.00-16.10	15.00-16.00
<b>12.</b>	Непрерывная образовательная деятельность	-	15.10-15.35	15.10-15.40
<b>13.</b>	Подготовка к полднику, полдник усиленный	16.00-16.30	16.10-16.30	16.00-16.10
<b>14.</b>	Совместная деятельность педагогов с воспитанниками. Самостоятельная деятельность воспитанников (игровая, двигательная, продуктивная, коммуникативная). Индивидуальная работа с воспитанниками.	16.30-16.45	16.30-16.50	16.10-16.50
	Вечерний круг	16.45-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
<b>15.</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, (уход домой)	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
<b>16.</b>	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	-	-	

# РЕЖИМ ДНЯ

(С 01.06.2026 ПО 31.08.2026)

№ п/п	Режимные моменты	Возраст воспитанников				
		Ясельная группа (2-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовите льная группа (6-7 лет)
1.	Прием воспитанников, осмотр на улице (в зависимости от погодных условий). Самостоятельная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная). Совместная деятельность педагогов с воспитанниками. Индивидуальная работа. Утренний круг.	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.10
2.	Утренняя гимнастика (на улице, в зависимости от погодных условий)	8.10-8.15	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
3.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	8.15-8.45	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
4.	Игры, самостоятельная деятельность Непрерывная образовательная деятельность	9.05-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-9.50	9.00-10.00
5.	2-ой завтрак	9.30-9.50	9.40-9.50	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10
6.	Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.20	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.10-12.00
7.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.45	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
8.	Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20
9.	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00
10.	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливание, игры	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
11.	Игры, самостоятельная деятельность воспитанников (игровая, двигательная, продуктивная, коммуникативная)	15.00-15.45	-	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.40
12.	Подготовка к полднику, полдник усиленный	15.15-15.50	15.25-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.40-16.00
	Вечерний круг	15.50-16.00	15.50-16.00	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10
13.	Подготовка к прогулке, прогулка, (уход домой)	16.15-19.00	16.00-19.00	16.10-19.00	16.10-19.00	16.10-19.00

## ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3-й и 4-й гр. здоровья, детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.

1. Щадящий режим назначается медицинским работником ДОО (врач, ст. М/С)
2. Щадящий режим, после перенесенного заболевания, назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОО на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

### Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	10	10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
		с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для воспитанников 3-4 группы здоровья.

### Элементы щадящего режима

**Сон**

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать воспитанника первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

#### **Кормление.**

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать полную порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление воспитанников с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.

#### **Организация бодрствования.**

Во время непрерывной образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к воспитаннику, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

#### **Физическое воспитание.**

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10 до -15 градусов). Не отменять занятия утренней гимнастикой.

№ п/п	Режимные моменты	Рекомендации
1.	Утренняя гимнастика	Снижение физической нагрузки за счет: уменьшения числа упражнений; темпа выполнения упражнений
2.	Непрерывная образовательная деятельность	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления
3.	Подготовка к прогулке, прогулка	Одевание на прогулку последним, уменьшить пребывание детей на свежем воздухе на 20-30 минут
4.	Возвращение с прогулки	Раздевание первым
5.	Дневной сон	Увеличить продолжительность сна (укладыванием воспитанника первым и подниманием последним)
6.	Закаливающие процедуры	При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой
7.	Режим прививок по назначению врача	По назначению врача
8.	Совместная (организованная) деятельность педагога с воспитанниками	Не допускать переутомления воспитанников, не начинать обучение с нового материала
9.	Двигательная активность	Освободить от занятий физической культурой в зависимости от перенесённых заболеваний (по назначению врача)

#### **Медицинские рекомендации при перенесенном заболевании**

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит, ветряная оспа, краснуха, коклюш	Острый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит
* М/о от утренней гимнастики 1 неделя. Со второй недели число повторений упражнений уменьшить в два раза. * Снижение учебной нагрузки 1 неделя. * М/о от закаливающих процедур 1 неделя, со второй недели постепенное прибавление нагрузки и интенсивности. * М/о от НОД (физической культурой 2 недели), ритмичной 2 недели. * В зимнее время м/о от НОД (физической культурой 3 недели). * Подъем после дневного сна в последнюю очередь.	* М/о от утренней гимнастики 1,5 недели. Со второй недели число повторений упражнений уменьшить в 2 раза. * Снижение учебной нагрузки 2 недели. * М/о от закаливающих процедур 2 недели, с третьей постепенное прибавление времени и интенсивности. * М/о от НОД (физической культурой 3 недели), ритмичной 2 недели. * В зимнее время м/о от НОД (физической культурой 1 месяц) * Подъем после дневного сна в последнюю очередь.

### РЕЖИМ ДНЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Под понятием «Неблагоприятные погодные условия» рассматриваются: дождь (затяжной), низкая температура воздуха, штормовой ветер и др. Специфика режима дня в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды заключается в том, что воспитанник эмоционально насыщен, а прогулочной зоной становится все учреждение.

При неблагоприятной погоде **вместо прогулки** педагоги организуют *самостоятельную деятельность воспитанников, используя все области образовательной деятельности:*

<b>Посещение помещений ДОУ</b> , воспитанники знакомятся с разными профессиями работников сада. В <b>музыкальном зале</b> просмотры различных видеоматериалов с использованием мультимедийного оборудования, весёлые подвижные игры. <b>Свободные игры, труд в групповом помещении, чтение художественной литературы.</b>	1 половина дня
<b>Сюжетно-ролевые, театрализованные, развивающие и др. игры. Свободные игры, труд в групповом помещении, чтение художественной литературы.</b>	2 половина дня

### РЕЖИМ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

№ п/п	Наименование мероприятий	Время
1.	Прием воспитанников, измерение температуры, осмотр кожных покровов у воспитанников проводится медицинскими работниками. Свободные игры, труд в игровых уголках, уголке природы, индивидуальная работа.	В соответствии с режимом дня в группах по возрасту
2.	Утренняя гимнастика	
3.	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	
4.	Организация образовательной деятельности (занятия по музыке и физкультуре проводятся в группе или после всех групп, в которых нет карантина. если карантин в нескольких группах, то занятия проводятся только в групповых помещениях)	

5.	Второй завтрак	
6.	Подготовка к прогулке, прогулка (строго на своем участке)	
7.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	
8.	Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	
9.	Подъем, бодрящая гимнастика, воздушные и водные ванны, закаливающие процедуры. Осмотр детей после сна проводится воспитателем.	
10.	Подготовка к полднику, полдник	
11.	Подготовка к занятию, занятие	
12.	Сюжетно-ролевые, театрализованные, развивающие и др. игры	
13.	При уходе домой воспитатель сообщает родителям о всех изменениях в поведении и самочувствии воспитанника.	
Изоляция заболевших при первых симптомах заболевания.		

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Среди множества факторов, оказывающих влияние на развитие и состояние здоровья, движениям принадлежат едва ли не основная роль. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

От степени физической активности во многом зависит развитие двигательных навыков, успешность освоения информации, развитие психических процессов.

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий (в мин.)				
		1 младшая группа (1,5-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подгот. к шк. гр. (6-7 лет)
Физкультурные занятия	В помещении	2 р. в неделю 10	1 р. в неделю 15	1 р. в неделю 20	1 р. в неделю 25	1 р. в неделю 30
	На улице	1 р. в неделю 10	1 р. в неделю 15	1 р. в неделю 20-20	1 р. в неделю 25	1 р. в неделю 30
	В бассейне	-	1 р. в неделю 15	1 р. в неделю 20	1 р. в неделю 25	1 р. в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 р. по 10	Ежедневно 2 р. 15	Ежедневно 2 р. 20	Ежедневно 2 р. 25	Ежедневно 2 р. 30



	Физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного – игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	-	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно