

**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 28.08.2026г.

С учетом мнения родителей
(законных представителей) воспитанников
ПРОТОКОЛ № 100 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад
№11 Пушкинского района СПб



Т.Е. Киреева

ПРИКАЗ № 100-о.д от 28.08.2026 г.

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

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

**г. Пушкин
2026 год**

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Режим дня, разработан в соответствии с СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 02.06.2026 № 19, 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				
	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сон дневной	3 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа
Объём двигательной активности	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час
Общее время прогулок	3 часа	3 часа	3 часов	3 часов	3 часов
Дневная образовательная нагрузка	20 мин	30 мин	40 мин	75 мин	90 мин
Ночной сон	12 часов	11 часов	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 01.09.2026 ПО 31.05.2027)

№ 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)	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	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20

2.	Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30
3.	Подготовка к завтраку, 1-й завтрак	8.15-8.45	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
4.	Игры, самостоятельная деятельность	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.10 9.20-9.30	9.00-9.15 9.30-9.45	9.00-9.20 9.40-10.00	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10
6.	2-ой завтрак	9.30-9.40	9.45-10.10	9.50-10.00	10.30-10.40	10.30-10.40
7.	Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.20	10.10-11.40	10.20-12.00	10.40-12.10	10.40-12.10
8.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.40	11.40-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20	12.10-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед	11.40-12.00	12.00-12.20	12.10-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
10.	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.00-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
11.	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливание, игры	15.00-15.15	15.00-15.45	15.00-16.00	15.00-16.10	15.00-16.00
12.	Непрерывная образовательная деятельность	-	-	-	15.10-15.35	15.10-15.40
13.	Подготовка к полднику, полдник усиленный	15.15-15.25	15.45-16.20	16.00-16.30	16.10-16.30	16.00-16.10
14.	Совместная деятельность педагогов с воспитанниками. Самостоятельная деятельность воспитанников (игровая, двигатель-ная, продуктивная, коммуникативная). Индивидуальная работа с воспитанниками.	15.25-16.00	16.20-16.50	16.30-16.45	16.30-16.50	16.10-16.50
	Вечерний круг	16.00-16.10	16.50-17.00	16.45-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
15.	Подготовка к прогулке, прогулка, (уход домой)	16.10-17.30	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
16.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-19.00	-	-	-	

РЕЖИМ ДНЯ

(С 01.06.2027 ПО 31.08.2027)

№ 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	9.40-10.00	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	15	15
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 1 ч. 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), ритмикой 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), ритмикой 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:*

Посещение помещений ДОУ , воспитанники знакомятся с разными профессиями работников сада. В музыкальном зале просмотры различных видеоматериалов с использованием мультимедийного оборудования, весёлые подвижные игры. Свободные игры, труд в групповом помещении, чтение художественной литературы.	1 половина дня
Сюжетно-ролевые, театрализованные, развивающие и др. игры. Свободные игры, труд в групповом помещении, чтение художественной литературы.	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	2 р. в неделю 15	2 р. в неделю 20	2 р. в неделю 25	2 р. в неделю 30
	На улице	1 р. в неделю 10	-	-	-	-
	В бассейне	-	1 р. в неделю 15	1 р. в неделю 20-20	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