



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 62
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН

И.о.заведующего

ГБДОУ детским садом № 62

Невского района Санкт-Петербурга

Ладодой Л.В.

Приказ № 143 от «29» августа 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

2025-2026 учебный год

Санкт-Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим дня Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 62 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации режима дня в 2025–2026 учебном году.

Нормативной базой для составления режима дня ГБДОУ являются документы:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. N 618-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и «Санитарный правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (в ред. от 21.01.2019, Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 № 31);
- Письмо «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08- 249;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.07.2002 № 271/23-16 «Рекомендации по организации групп кратковременного пребывания детей в дошкольных образовательных учреждениях»;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

Регионального уровня:

- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013г.;

Локальные акты ГБДОУ:

- Устав;

В ГБДОУ разработаны режимы:

- на холодный/теплый периоды года;
- на адаптационный период для детей раннего возраста;
- гибкие режимы при неблагоприятных погодных условиях для прогулок;
- на период карантина;
- щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание.

Режим дня обсуждается и принимается Педагогическим советом 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 дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Регламентирование образовательного процесса в течение дня

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

(группы: группа раннего дошкольного возраста – подготовительная к школе группа)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-3г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.	Младшая группа 3-4г.	Средняя группа 4-5г.	Старшая группа 5-6г.	Подготовит ельная группа 6-7г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	7.50-8.00	7.50-8.00	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00 -8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25	8.05-8.30	8.10-8.35	8.10-8.30	8.25-8.50
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами	8.25-10.00	8.25-10.10	8.30-10.20	8.35-10.30	8.30-10.40	8.50-11.20
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35	9.50-10.05	09.55-10.10	10.00-10.15	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	10.00-11.30	10.10-11.40	10.20-11.50	10.30-12.00	10.40-12.15	11.20-12.25
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.30-11.50	11.40-12.05	11.50-12.10	12.00-12.15	12.15-12.25	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.05-12.15	12.10-12.35	12.15-12.35	12.25-12.45	12.35-12.55
Подготовка к дневному сну, сон	12.10-15.25	12.00-15.20	12.35-15.15	12.35-15.10	12.45-15.05	12.55-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гигиенические процедуры, свободная игра	15.25-15.35	15.20-15.30	15.15-15.25	15.10-15.20	15.05-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.55	15.30-15.50	15.25-15.50	15.20-15.40	15.15-15.35	15.10-15.30
Совместная организованная деятельность детей, занятия, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.55-16.50	15.50-17.00	15.50-17.10	15.40-17.30	15.35 -17.30	15.30-17.30
Подготовка к прогулке. Прогулка . Постепенный уход домой.	16.50-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Режим пребывания детей в группах раннего возраста на адаптационный период №1 в холодный период года (сентябрь)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-2г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры	7.00-7.50	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами	8.25-10.00	8.25-10.10
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35

Режим пребывания детей в группах раннего возраста на адаптационный период №2 в холодный период года (сентябрь)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-2г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры	7.00-7.50	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами	8.25-10.00	8.25-10.10
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	10.00-11.30	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.30-11.50	11.40-12.05
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.05-12.15
Совместная и самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа. Уход детей домой.	12.10-13.00	12.15-13.00

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

(группы: группа раннего дошкольного возраста – подготовительная к школе группа)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-3г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.	Младшая группа 3-4г.	Средняя группа 4-5г.	Старшая группа 5-6г.	Подготовит ельная группа 6-7г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа (на улице)	7.00-7.55	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика (на улице)	7.55-8.10	8.05-8.15	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20 -8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.10-8.35	8.15-8.35	8.20-8.40	8.25-8.45	8.30-8.50	8.35-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.35-9.30	8.35-9.35	8.40-9.40	8.45-09.45	8.50-09.50	9.00-09.55
Второй завтрак	9.30-9.50	9.35-9.55	9.40-10.00	09.45-10.05	09.50-10.10	09.55-10.15
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	9.50-11.00	9.55-11.00	10.00-11.10	10.05-12.00	10.10-12.10	10.15-12.15
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.00-12.00	11.00-12.05	11.10-12.10	12.00-12.15	12.10-12.20	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.05-12.25	12.10-12.30	12.15-12.35	12.20 -12.40	12.25 -12.45
Подготовка к дневному сну, сон	12.20-15.25	12.25-15.20	12.30-15.15	12.35-15.10	12.40-15.05	12.45-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гигиенические процедуры, свободная игра	15.25-15.35	15.20-15.30	15.15-15.25	15.10-15.20	15.05-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.55	15.30-15.50	15.25-15.45	15.20-15.40	15.15-15.35	15.10-15.30
Совместная организованная деятельность детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.55-16.55	15.50-16.50	15.45-16.45	15.40-16.40	15.35-16.35	15.30-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Постепенный уход домой.	16.55-19.00	16.50-19.00	16.45-19.00	16.40-19.00	16.35-19.00	16.30-19.00

Гибкий режим пребывания детей в разных возрастных группах при неблагоприятных погодных условиях

(сильный ветер, дождь, снег, t ниже -15С)

(группы: группа раннего дошкольного возраста – подготовительная к школе группа)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-3г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.	Младшая группа 3-4г.	Средняя группа 4-5г.	Старшая группа 5-6г.	Подготовит ельная группа 6-7г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры (в группе)	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (в группе)	7.50-8.00	7.50-8.00	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00 -8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25	8.05-8.30	8.10-8.35	8.10-8.30	8.25-8.50
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами	8.25-10.00	8.25-10.10	8.30-10.20	8.35-10.30	8.30-10.40	8.50-11.20
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35	9.50-10.05	09.55-10.05	10.00-10.15	10.05-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	10.00-11.30	10.10-11.40	10.20-11.50	10.30-12.00	10.40-12.15	11.20-12.25
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.30-11.50	11.40-12.05	11.50-12.10	12.00-12.15	12.15-12.25	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.05-12.15	12.10-12.35	12.15-12.35	12.25-12.45	12.35-12.55
Подготовка к дневному сну, сон	12.10-15.25	12.00-15.20	12.35-15.15	12.35-15.10	12.45-15.05	12.55-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гигиенические процедуры, свободная игра	15.25-15.35	15.20-15.30	15.15-15.25	15.10-15.20	15.05-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.55	15.30-15.50	15.25-15.50	15.20-15.40	15.15-15.35	15.10-15.30
Совместная организованная деятельность детей, занятия, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.55-16.50	15.50-17.00	15.50-17.10	15.40-17.30	15.35 -17.30	15.30-17.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Постепенный уход домой.	16.50-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Гибкий режим пребывания детей в разных возрастных группах на период карантина

(группы: группа раннего дошкольного возраста – подготовительная к школе группа)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-3г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.	Младшая группа 3-4г.	Средняя группа 4-5г.	Старшая группа 5-6г.	Подготовит ельная группа 6-7г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика (в группе)	7.50-8.00	7.50-8.00	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00 -8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25	8.05-8.30	8.10-8.35	8.10-8.30	8.25-8.50
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами (в группе)	8.25-10.00	8.25-10.10	8.30-10.20	8.35-10.30	8.30-10.40	8.50-11.20
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35	9.50-10.05	09.55-10.05	10.00-10.15	10.05-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	10.00-11.30	10.10-11.40	10.20-11.50	10.30-12.00	10.40-12.15	11.20-12.25
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.30-11.50	11.40-12.05	11.50-12.10	12.00-12.15	12.15-12.25	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.05-12.15	12.10-12.35	12.15-12.35	12.25-12.45	12.35-12.55
Подготовка к дневному сну, сон	12.10-15.25	12.00-15.20	12.35-15.15	12.35-15.10	12.45-15.05	12.55-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гигиенические процедуры, свободная игра	15.25-15.35	15.20-15.30	15.15-15.25	15.10-15.20	15.05-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.55	15.30-15.50	15.25-15.50	15.20-15.40	15.15-15.35	15.10-15.30
Совместная организованная деятельность детей, занятия, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.55-16.50	15.50-17.00	15.50-17.10	15.40-17.30	15.35 -17.30	15.30-17.30
Подготовка к прогулке. Прогулка . Постепенный уход домой.	16.50-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Щадящий режим пребывания детей в разных возрастных группах для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание

(группы: группа раннего дошкольного возраста – подготовительная к школе группа)

Режимные моменты	Ранний дошкольн ый возраст 1,5-3г.	Ранний дошкольн ый возраст 2-3г.	Младшая группа 3-4г.	Средняя группа 4-5г.	Старшая группа 5-6г.	Подготовит ельная группа 6-7г.
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, гигиенические процедуры	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.55	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	7.50-8.00	7.50-8.00	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00 -8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.25	8.00-8.25	8.05-8.30	8.10-8.35	8.10-8.30	8.25-8.50
Занятия, самостоятельная игровая деятельность детей, занятия со специалистами	8.25-10.00	8.25-10.10	8.30-10.20	8.35-10.30	8.30-10.40	8.50-11.20
Второй завтрак	9.15-9.35	9.20-9.35	9.50-10.05	09.55-10.05	10.00-10.15	10.05-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка , самостоятельная и совместная деятельность детей (наблюдения, игры, трудовые поручения и т.д.).	10.00-11.30	10.10-11.40	10.20-11.50	10.30-12.00	10.40-12.15	11.20-12.25
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы.	11.30-11.50	11.40-12.05	11.50-12.10	12.00-12.15	12.15-12.25	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.05-12.15	12.10-12.35	12.15-12.35	12.25-12.45	12.35-12.55
Подготовка к дневному сну, сон	12.10-15.25	12.00-15.20	12.35-15.15	12.35-15.10	12.45-15.05	12.55-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, гигиенические процедуры, свободная игра	15.25-15.35	15.20-15.30	15.15-15.25	15.10-15.20	15.05-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.55	15.30-15.50	15.25-15.50	15.20-15.40	15.15-15.35	15.10-15.30
Совместная организованная деятельность детей, занятия, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, занятия со специалистами, занятия доп. образования	15.55-16.50	15.50-17.00	15.50-17.10	15.40-17.30	15.35 -17.30	15.30-17.30
Подготовка к прогулке. Прогулка . Постепенный уход домой.	16.50-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

