Фурштатова Надежда Михайловна
Подписан: Фурштатова Надежда Михайловна
DN: C=RU, O="Заведующий, ГБДОУ детский сад №49 Фрунзенского р-на СПб", CN=Фурштатова Надежда Михайловна, E=dou049@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-10 10:11:03
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 50-о
от «28» августа 2026 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол №1 от 28.08.2026

РЕЖИМ ДНЯ

государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
на 2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Режим дня Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации режима дня в 2026 – 2027 учебном году.

Нормативной базой для составления режима дня ГБДОУ №49 являются документы:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования» от 17.10.2013 г.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Устав ГБДОУ.

В ГБДОУ № 49 разработаны режимы:

- на холодный/теплый периоды года
- при неблагоприятных погодных условиях для прогулок
- адаптационный режим дня для детей групп раннего возраста
- гибкий режим на период карантина
- щадящий режим пребывания детей в разных возрастных группах для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание.

Режим дня предусматривает время на следующие режимные моменты:

Сон дневной	Дети раннего возраста (1,6- 3 лет)	не менее 3 часа
	Дети дошкольного возраста (3-7 лет)	не менее 2,5 часа
Прогулка	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 3 часа
Двигательная активность	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 1 час
Утренняя зарядка	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не менее 10 минут
Утренний подъем	Дети раннего и дошкольного возраста (1,6-7 лет)	не ранее 7.00

Режим дня обсуждается и принимается Педагогическим советом, учитывается мнение родителей 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 пребывания детей в разных возрастных группах в холодный период года (сентябрь - май)

Режимные моменты	1 младшая 1	1 младшая 2	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Подъем, гигиенические процедуры				7.00	7.00	7.00
Прием детей, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л	9.30 – 10.30	9.30 – 10.30	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	-	-
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00	10.40 – 12.00	10.40 – 12.20	10.40 – 12.20	10.40 – 12.30	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.20 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, образовательная деятельность	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.25	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, взаимодействие с родителями	16.10 – 18.30	16.10 – 18.30	16.25 – 18.30	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00
Второй ужин				21.00 – 21.10	21.00 – 21.10	21.00 – 21.10
Подготовка ко сну, ночной сон				21.10 – 7.00	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00

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

Режимные моменты	1 младшая 1	1 младшая 2	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Подъем, гигиенические процедуры				7.00	7.00	7.00
Прием детей, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа (на улице)	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика (на улице)	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Образовательная, совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры, чтение х/л	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00	10.40 – 12.00	10.40 – 12.20	10.40 – 12.20	10.40 – 12.30	10.40 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.20 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Совместная и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры, чтение х/л (на улице)	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.25	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, взаимодействие с родителями	16.10 – 18.30	16.10 – 18.30	16.25 – 18.30	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00
Второй ужин				21.00 – 21.10	21.00 – 21.10	21.00 – 21.10
Подготовка ко сну, ночной сон				21.10 – 7.00	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00

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

(t воздуха ниже – 15 С, сильный ветер более 7 м/с – прогулка сокращается)

Режимные моменты	1 младшая 1	1 младшая 2	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Подъем, гигиенические процедуры				7.00	7.00	7.00
Прием детей, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л	9.30 – 10.30	9.30 – 10.30	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30	-	-
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40	10.40 – 12.00	10.40 – 12.00	10.40 – 12.10	11.00 – 12.10
Игровая деятельность, чтение х/л	11.40 – 12.20	11.40 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.20 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, чтение х/л, образовательная деятельность	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, взаимодействие с родителями	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа, уход домой	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00	18.50 – 21.00
Второй ужин				21.00 – 21.10	21.00 – 21.10	21.00 – 21.10
Подготовка ко сну, ночной сон				21.10 – 7.00	21.10 – 7.00	21.10 – 7.00

При сильном ветре, дожде, температуре воздуха на улице, несоответствующими допустимым нормам, прогулка заменяется физкультурным и (или) музыкальным развлечениями, подвижными играми в музыкальном зале.

Адаптационный режим дня для детей групп раннего возраста (1,6-3 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность, свободные игры, индивидуальная работа	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Гигиенические процедуры, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность, наблюдение за детьми	9.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Свободные игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа воспитателя, наблюдение за детьми	15.40 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой, взаимодействие с родителями	16.40 – 19.00

Адаптационный режим дня устанавливается для детей раннего возраста на период, необходимый для адаптации ребенка к условиям детского сада.

Гибкий режим пребывания детей в разных возрастных группах на период карантина (группа раннего возраста – подготовительная группа)

1. Группа изолируется от других групп, все режимные моменты проводятся только в своем групповом помещении.
2. Образовательная деятельность (музыкальные и физкультурные занятия) проводится в группе или на прогулке (время прогулки увеличивается на соответствующее время).
3. Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном и после сна.
4. Проводятся профилактические мероприятия по рекомендации врача.

Щадящий режим пребывания детей в разных возрастных группах для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание (группа раннего возраста – подготовительная группа)

1. Назначается детям с 3-4 группой здоровья, детям, перенесшим заболевание для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим после перенесенного заболевания или по группе здоровья назначается по рекомендации врача на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Снижение физической активности: снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%, снижение нагрузки по танцевальным движениям. Рекомендуется умеренная двигательная активность.
4. Снижение уровня интеллектуальной нагрузки. Рекомендуется вовлекать ребенка в умственную деятельность в первой половине занятия.
5. Рекомендуемое время прихода в детский сад с 8.00 до 8.30, ухода домой до 18.00.
6. При выходе на прогулку ребенок одевается в последнюю очередь и выходит последним. После прогулки раздевается первым, при необходимости переодевается в сухую одежду.
7. На сон укладывается первым и подъем по мере пробуждения.