



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

(Адрес: М. Тухачевского, дом 5, литер А)

СОГЛАСОВАНО:

Врач ГБДОУ №26

 /Лыткина И.Ю./

« 27 » мая 2026 г.

М.П.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ № 26

 / Семенова А.В./

Приказ № 72А/26 от «27» мая 2026 г.

М.П.

РЕЖИМ ДНЯ

В ЛЕТНЕ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

работы с детьми дошкольного возраста от 1,6 до 7 (8) лет
на период с 01.06.2026 по 31.08.2026

Санкт-Петербург,

2026

Пояснительная записка

Режим дня – является организационным документом учебно-методического комплекса образовательной программы дошкольного образования, адаптированных образовательных программ дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и рабочей программы воспитания ГБДОУ детский сад №26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Он регулирует временной регламент организации воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 (ред. от 17.03.2025);
- нормативно-правовыми актами регионального законодательства;
- Уставом ГБДОУ №26;
- Локальными актами ГБДОУ №26.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации образовательных программ дошкольного образования, потребностей участников образовательных отношений.

Режим дня устанавливает и детализирует последовательность временного распределения основных организационных периодов в соответствии с показателями организации образовательного процесса в режиме полного дня (12-ти часового пребывания) работы образовательного учреждения и графиком работы образовательного учреждения по пятидневной рабочей неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня принимается на заседании Педагогического совета образовательного учреждения и утверждается приказом заведующего образовательным учреждением ежегодно перед началом учебного года и размещается на информационных стендах ДОУ и официальном сайте образовательного учреждения в сети Интернет.

В Режиме дня используются основные показатели организации образовательного процесса образовательного учреждения, работающего в полном режиме дня (12-ти часового пребывания), представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года	3,0 ч
	4 - 7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин

В Режиме дня используются дополнительные показатели организации образовательного процесса, введенные образовательным учреждением и обязательные к соблюдению:

- **нормативный показатель суммарной продолжительности периодов непрерывного бодрствования детей в режиме работы образовательного учреждения, представленный в таблице 2.**

Таблица 2

Возраст	Норматив
от 1 до 3 лет	9 ч
от 4 до 7 лет	9,5 ч

- **обязательность проведения прогулок в течение каждого периода бодрствования**, суммарная дневная продолжительность которых составляет не менее 3 часов в день.

- **норматив дневной суммарной продолжительности самостоятельной деятельности обучающихся** и совместной деятельности обучающихся с педагогами, для организации питания, личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности, реализации образовательной деятельности в иных организационных формах (исключая занятия) и игры, представленный в таблице 3.

Таблица 3

Возраст	Норматив в минутах/часах	
от 1 до 3 лет	340 минут	5,6 ч
от 3 до 4 лет	360 минут	6 ч
от 4 до 5 лет	350 минут	5,8 ч
от 5 до 6 лет	340/315 минут	5,6 ч/5,25 ч
от 6 до 7 лет	300 минут	5 ч

- **периоды бодрствования и сна** – последовательность временного распределения образовательного процесса в режиме полного дня работы образовательного учреждения (12-ти часового), представленные в таблице 4.

Таблица 4

Периоды режима	Возраст	Временные интервалы	Количество часов
Первый период бодрствования	от 1 до 3 лет	7.00-12.00	5,5 ч
	от 3 до 7 лет	7.00-12.30	6 ч
Сон	от 1 до 3 лет	12.00-15.00	3 ч.
	от 3 до 7 лет	12.30-15.00	2,5 ч
Второй период бодрствования	от 1 до 3 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
	от 3 до 7 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
Общая продолжительность режима работы образовательного учреждения			12 часов

В ДОУ предусмотрено использование вариативных режимов пребывания ребенка: типовой режим дня на холодный, теплый периоды по возрастным группам, адаптационный и щадящий режимы дня.

«Адаптационный» - применяется в период адаптации, продолжительность его использования согласовывается с медсестрой ДОУ.

- Сокращено время пребывания ребёнка в ДОУ.
- Постепенное увеличение времени пребывания ребёнка в ДОУ (индивидуально для каждого ребёнка).
- Занятия не проводятся. Рекомендованная форма работы – совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается).
- Не проводятся закаливающие процедуры.

«Щадящий» (скорректированный) - для часто болеющих детей (ЧБД), детей после перенесённых острых респираторных заболеваний):

- Рекомендовано уменьшение длительности пребывания ребёнка в ДОУ на 1,5-2 часа.
- Уменьшение длительности занятий на 10 минут (ребёнок подключается по желанию).
- Освобождение от занятий по физической культуре.
- Увеличение времени дневного сна на 20 минут (поздний подъём).
- Соблюдение теплового режима.
- Гибкий режим прогулок (сокращение времени прогулки, ребёнок одевается на прогулку последним и раздевается первым после прогулки).
- Сокращение времени воздушных ванн и отмена закаливающих процедур.
- Продолжительность действия щадящего режима устанавливается врачом.

 СОГЛАСОВАНО: Врач ГБДОУ №26 <u>Лыткина И.Ю./</u> « 27 » мая 2026 г. М.П.	 УТВЕРЖДЕНО: Заведующий ГБДОУ № 26 <u>Семенова А.В./</u> Приказ № 72А/26 от «27» мая 2026 г. М.П.
--	---

Режим дня в группе раннего возраста
от 1,6 до 3 лет

Содержание	Время
Теплый период года	
<i>Режим дня в группе детей 1.6–3 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ГБДОУ № 26 и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации ОПДО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ГБДОУ №26.</i>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 - 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак *	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20–11:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00–16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30–16:50
Продолжение прогулки	16:50–18:00
Уход детей домой	До 19:00



СОГЛАСОВАНО:

Врач ГБДОУ №26

 /Лыткина И.Ю./

« 27 » мая 2026 г.

М.П.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ № 26

 Семенова А.В./

Приказ № 72А/26 от «27» мая 2026 г.

М.П.

Режим дня в разновозрастной
группе от 3 до 5 лет

Содержание	Время
Теплый период года	
<i>Режим дня в группе детей 3–5 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ГБДОУ № 26 и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации ОПДО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ГБДОУ №26.</i>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность)	7:30–8:30
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40–9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00-10:10
Второй завтрак	10:10-10:20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	10:20-10:30
Подготовка к прогулке (спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и пр.; самостоятельная деятельность) прогулка, возвращение с прогулки	10:30–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон	13:00–15:20
Постепенный подъем детей, гимнастика после дневного сна. гигиенические процедуры	15:20–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15:40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:40–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30–19:00



СОГЛАСОВАНО:

Врач ГБДОУ №26

/Лыткина И.Ю./

« 27 » мая 2026 г.

М.П.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ № 26

/Семенова А.В./

Приказ № 72А/26 от «27» мая 2026 г.

М.П.

**Режим дня в разновозрастной
группе от 5 до 7 лет**

Содержание	Время
Теплый период года	
<i>Режим дня в группе детей 5–7 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ГБДОУ № 26 и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации ОПДО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ГБДОУ №26.</i>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, утренний круг	7:30–8:30
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40–9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00–10:45
Второй завтрак	10:45–11:00
Подготовка к прогулке, прогулка, (спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и пр; самостоятельная деятельность) возвращение с прогулки	11:00–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон	13:00–15:00
Постепенный подъем детей, гимнастика после дневного сна. гигиенические процедуры	15:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15:45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:45–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30–19:00