

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №32 комбинированного вида
Василеостровского района г. Санкт-Петербурга

Согласован:

Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 24»
Кузнецова Т.П.

Утверждаю:

Приказ заведующего ГБДОУ №32
№ 20/46 от 31.08.2026 г.
подписано ЭП С.Ю. Шелехова

**РЕЖИМЫ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА № 32 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург

2026 г.

РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД/ 12-часовое пребывание

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Младшая группа	Средняя группа №2	Старшая группа №1	Старшая группа №2	Подгот. группа №1	Подгот. группа №2
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.40	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50	8.35-8.50	8.35-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, утренний круг/ свободная игра	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50- 9.00	8.50- 9.00	8.50- 9.00	8.50- 9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами/перерыв 10 минут	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.45	9.00-10.45
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность/ свободная игра	9.30-10.30	9.40-10.30	9.40-10.30	9.50-10.30	10.00-10.40	10.00-10.40	10.45-10.50	10.45-10.50
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.50	10.40-10.50	10.50-11.00	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка/ свободная игра	10.40-11.50	10.40-11.55	10.40-11.55	10.40-12.00	10.50-12.05	10.50-12.05	11.00-12.20	11.00-12.20
Возвращение с прогулки	11.50-12.00	11.55-12.05	11.55-12.05	12.00-12.10	12.05-12.20	12.05-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.05-12.35	12.10-12.40	12.20-12.50	12.20-12.50	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30	12.35-15.05	12.35-15.05	12.40-15.10	12.50-15.20	12.50-15.20	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.30-15.40	15.05-15.30	15.05-15.30	15.10-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.30-15.40	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40–16.00	15.30–15.50	15.30–15.50	15.30–15.50	15.30–15.50	15.30–15.50	15.40–16.00	15.40–16.00

Игры, организованная детская деятельность, занятия со специалистами, совместная деятельность, вечерний круг/ свободная игра	16.00- 16.40	15.50- 16.40	15.50- 16.40	15.50- 16.40	15.50-16.40	15.50- 16.40	16.00- 16.40	16.00- 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка/ свободная игра	16.40- 19.00	16.40- 19.00	16.40- 19.00	16.40- 19.00	16.40-19.00	16.40- 19.00	16.40- 19.00	16.40- 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Режимные моменты	Группа раннего возраста 2-3 г.	Младшая группа 3-4 г.	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подгот. группа 6-8 лет
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.30	7.00–8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность, утренний круг/ свободная игра	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50- 9.00	8.50- 9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.30	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность/ свободная игра	9.30-10.30	9.40-10.30	9.50-10.30	10.30-10.40	
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка/ свободная игра	10.40-11.50	10.40-11.55	10.40-12.00	10.50-12.05	11.00-12.20
Возвращение с прогулки	11.50-12.00	11.55-12.05	12.00-12.15	12.05-12.20	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.05-12.35	12.15-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.35-15.05	12.40-15.10	12.50-15.20	13.00-15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20-15.30	15.05-15.30	15.10-15.30	15.20-15.30	15.30-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.30–15.50	15.30–15.50	15.30–15.50	15.30–15.50	15.40–16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг/ свободная игра	15.50-19.00	15.50-19.00	15.50-19.00	15.50-19.00	16.00-19.00

*При благоприятной погоде организованная детская деятельность, занятия со специалистами проводятся на улице.

Щадящий режим (после болезни)

Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
Приход в детский сад	По возможности 8.00-8.30 с целью продления утреннего сна	родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки во время бега и прыжков на 50%	Воспитатель, муз. руководитель, инструктор по ф/в
Гигиенические, закаливающие процедуры	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.	Воспитатель, помощник воспитателя
Во время приема пищи	Первыми садятся за стол, докармливание (ранний, младший возраст)	Воспитатель, помощник воспитателя
Сбор и выход на прогулку	Одевание и выход в последнюю очередь	Воспитатель, помощник воспитателя
Возвращение с прогулки	- Возвращение первыми (под присмотром взрослого); - замена влажной одежды	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
Занятия (физкультура и музыка)	Отмена и снижение нагрузки во время бега и прыжков на 50%	Муз. руководитель, инструктор по ф/в
Во время занятий статического характера	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель, специалисты
Дневной сон	Укладывание первыми Пролангированный сон Подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность	Учет настроения ребенка, его пожеланий	Воспитатель, специалисты
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родители

Индивидуальный режим

- Снижение нагрузки в группе при организации занятий (уменьшение времени):
1 неделя - ежедневно в течение недели
2 неделя - возможно освобождение от 1 занятия ежедневно в течение недели.
- Освобождение от занятий по физкультуре
1-2 раза
3-4 раза.

3. Снижение нагрузки в совместной деятельности по физической культуре.
4. Возможно увеличение продолжительности дневного сна в течение:
 - 1 - 2 недели
 - 2 - 3 недели
5. Обязательны выполнения дыхательной гимнастики ежедневно 2-3 раза, 3-4 раза.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шелехова Светлана
Юрьевна, Заведующий

04.09.26 11:38 (MSK)

Сертификат CEEDA7F740A8CAF0FAAB755A76903BAE