

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №118
Выборгского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детского сада № 118
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 1

Т.М.Филиппова
Приказ № 54-1-О от 31.08.2026 г.

**Режим (распорядок) дня
в группах раннего и дошкольного возраста
ГБДОУ детского сада №118 Выборгского района Санкт-Петербурга
на 2026-2027 учебный год**

Режим (распорядок) дня возрастных групп разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- 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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 2 июня 2026 года №19 СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- Уставом ГБДОУ детского сада № 118 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 118 Выборгского района Санкт-Петербурга;

1. Регламентирование образовательного процесса в течение дня.

Порядок организации занятий с обучающимися раннего и дошкольного возраста, продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки регламентирован учебным планом.

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Режимы дня групп Холодный период года (сентябрь – май)

Режим дня группы раннего возраста № 2 «Колокольчики»

Содержание деятельности	Время
Прием детей. Беседы с родителями о самочувствии детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Индивидуальная работа педагогов с детьми	8.45-9.00
Занятия (фронтально или по подгруппам) по 10 мин. Перерыв между занятиями не менее 10 мин. В перерывах – самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.05-10.25
Прогулка	10.25-11.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.25-11.40
Обед	11.40-12.10
Дневной сон	12.10-15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.20
Полдник	15.20-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей,	15.50-16.30

совместная деятельность педагогов с детьми	
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	18.30-19.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой	

Режим дня младшей группы № 7 «Почемучки»

Режимные моменты	Время
Прием детей. Беседы с родителями о самочувствии детей. Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (по 15 минут) с перерывом не менее 10 минут. В перерыве – самостоятельная игровая деятельность детей.	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа педагогов с детьми.	10.15-10.30
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке.	10.30-10.50
Прогулка	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.	11.50-12.0
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагогов с детьми.	15.45-16.45
Досуговая деятельность: 1/3 четверг месяца (15 мин).	16.05-16.20
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, прогулка.	16.45-18.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.45-19.00

Режим дня средней группы № 4 «Знайка»

Режимные моменты	Время
Прием детей. Беседы с родителями о самочувствии детей. Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.20
Занятия (по 20 минут) с перерывом не менее 10 минут. В перерыве – самостоятельная игровая деятельность детей.	9.20-10.10
Второй завтрак	10.10-10.25
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.25-10.45
Прогулка	10.45-11.45

Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.	11.45-12.00
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей совместная деятельность педагогов с детьми. Досуговая деятельность: вторник (15.05-16.25)	15.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой	18.50-19.00

Режим дня средней группы № 9 «Светлячки»

Режимные моменты	Время
Прием детей. Беседы с родителями о самочувствии детей. Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к занятиям	8.50-9.20
Занятия (по 20 минут) с перерывом не менее 10 минут. В перерыве – самостоятельная игровая деятельность детей.	9.20-10.10
Второй завтрак	10.10-10.25
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.25-10.45
Прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.	11.45-12.00
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей совместная деятельность педагогов с детьми. Досуговая деятельность: 1/3 вторник месяца (16.30-16.50)	15.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой	18.50-19.00

Режим дня старшей группы № 3 «Гномики»

Содержание деятельности	Время
Прием детей в группе. Беседы с детьми и родителями. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.25
Утренняя гимнастика.	8.25 – 8.35

Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 9.00
Занятия (по 25 минут). Перерыв между занятиями - 10 минут	9.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.25
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.25-10.40
Прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.40-11.50
Совместная деятельность педагогов с детьми	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагогов с детьми. Досуговая деятельность 1/3 пятница месяца	15.50-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.50-18.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.50-19.00

Режим дня старшей группы № 5 «Полянка»

Содержание деятельности	Время
Прием детей в группе. Беседы с детьми и родителями. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.25
Утренняя гимнастика.	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 9.00
Занятия (по 25 минут). Перерыв между занятиями - 10 минут	9.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.25
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.25-10.40
Прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.40-11.50
Совместная деятельность педагогов с детьми	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагогов с детьми. Досуговая деятельность 1/3 понедельник месяца	15.50-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.50-18.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой.	18.50-19.00

Режим дня подготовительной к школе группы № 10 «Пчелки»

Содержание деятельности	Время
Прием детей в группе. Беседы с детьми и родителями. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Занятия (по 30 минут). Перерыв между занятиями - 10 минут	9.00-10.15
Второй завтрак	10.15-10.30
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.30-10.40
Прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.40-11.50
Занятие	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Совместная деятельность педагогов с детьми Досуговая деятельность 1/3 понедельник месяца	16.00-17.00 (16.30-17.00)
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.00-19.00

Режим дня подготовительной к школе группы № 11 «Солнышко»

Содержание деятельности	Время
Прием детей в группе. Беседы с детьми и родителями. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Занятия (по 30 минут). Перерыв между занятиями - 10 минут	9.00-10.15
Второй завтрак	10.15-10.30
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.30-10.40
Прогулка	10.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.40-11.50
Занятие	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Совместная деятельность педагогов с детьми	16.00-17.00 (16.30-17.00)

Досуговая деятельность 1/3 четверг месяца	
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.00-19.00

Режимы дня
Теплый период года (июнь-август)
Режим дня группы раннего возраста

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.45-9.00
Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.40-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-11.50
Обед	11.50-12.15
Дневной сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.25
Полдник	15.25-15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Уход детей домой	15.50-19.00

Режим дня младшей группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.45-9.00
Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.40-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.15
Дневной сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей,	15.45-19.00

совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Уход детей домой	
--	--

Режим дня средней группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	8.55-9.45
Второй завтрак	9.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.55-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Уход детей домой	15.50-19.00

Режим дня старшей группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	10.10-12.05
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.05-12.10
Обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа.	15.45-19.00

Общение с родителями. Уход детей домой	
--	--

Режим дня подготовительной к школе группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	10.15-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.15
Обед	12.15-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Общение с родителями. Уход детей домой	15.45-19.00

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (занятий) в течение дня

Возрастная группа	Первая младшая 2-3 года	Вторая младшая 3-4 года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготовительная к школе 6-7 лет
Недельная образовательная нагрузка (количество занятий)	10	11	11	13	14
Время (минут)	10 минут	15 минут	20 минут	20-25 минут	30 минут
Объем недельной образовательной нагрузки	1 час 40 минут	2 часа 45 минут	3 часа 40 минут	5 часов	7 часов

Режим дня на теплый период года (июнь-август)

младшие группы

Режимные моменты	Время
------------------	-------

Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45
Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.45-9.00
Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.40-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.15
Дневной сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Уход детей домой	15.45-19.00

Режим дня средней группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	8.55-9.45
Второй завтрак	9.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.55-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Уход детей домой	15.50-19.00
---	-------------

Режим дня старшей группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	10.10-12.05
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.05-12.10
Обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Общение с родителями. Уход детей домой	15.45-19.00

Режим дня подготовительной к школе группы

Режимные моменты	Время
Утренний прием (возможно на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей.	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	9.00-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа	10.15-12.10

Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	12.10-12.15
Обед	12.15-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа. Общение с родителями. Уход детей домой	15.45-19.00