

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Протокол № 1 от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Врач по договору с СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 3 ДПО № 24»

М.Н. Хурсина
31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 4
Василеостровского района

А.Е. Петрова
Приказ № 100 –ОД от 31.08.2026

**Организация жизнедеятельности
обучающегося в течение дня (режим дня)
на 2026 – 2027 учебный год**

Санкт – Петербург,
2026

Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
группа раннего возраста (от 1 года - 2 лет)

№	Режимные моменты	холодный период года
1.	Взаимодействие с родителями. Приём детей.	7.00 - 8.00
2.	Игры, свободная игра, чтение художественной литературы	7.00-8.00
3.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
5.	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	8.40-9.00
6.	Подготовка и проведение игры - занятия 1 (по подгруппам) /согласно расписанию/	9.00-9.10 9.20-9.30
7.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.25 – 10.15
8.	Подготовка ко II завтраку, завтрак	10.15-10.30
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка	10.30 -11.15
10.	Возвращение с прогулки, игры	11.15-11.30
11.	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
12.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
13.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
14.	Полдник	15.15-15.35
15.	Игры, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа воспитателя	15.35-16.30
16.	Подготовка и проведение игры - занятия 2 (по подгруппам) /согласно расписанию/	15.45 – 15.55 16.05 – 16.15
17.	Подготовка к прогулке Прогулка Свободная игра Самостоятельная деятельность Взаимодействие с родителями Уход домой	16.30 - 19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
группа раннего возраста (от 1 года - 2 лет)**

№	Режимные моменты	теплый период года
1.	Взаимодействие с родителями. Приём детей на улице, игры, свободная игра ежедневная утренняя гимнастика на воздухе	7.00 - 8.00
2.	Чтение художественной литературы	8.00-8.10
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
4.	Игры, свободная игра, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	8.40 -9.00
5.	Подготовка и проведение игры - занятия 1 (по подгруппам) /согласно расписанию/	9.00-9.10 9.20-9.30
6.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.30 – 10.15
7.	Подготовка ко II завтраку, завтрак	10.15-10.30
8.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 -11.15
9.	Возвращение с прогулки, игры	11.15-11.30
10.	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
12.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.35
14.	Подготовка и проведение игры - занятия 2 (по подгруппам) /согласно расписанию/	15.45 – 15.55 16.05 – 16.15
15.	Подготовка к прогулке, прогулка - игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	16.05-18.20
16.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.20-18.40
17.	Взаимодействие с родителями. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40-19.00

Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
группа раннего возраста (от 2-3 лет)

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>холодный период года</i>
1.	Взаимодействие с родителями, приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
4.	Самостоятельная деятельность, свободная игра	8.40 - 9.00
5.	Занятия (по подгруппам) /согласно расписанию/	9.00 - 9.15 - 9.30
6.	Игры, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.30 – 9.45
7.	Подготовка к завтраку, II завтрак	9.45 – 10.00
8.	Подготовка к прогулке Прогулка	10.00 – 11.00
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.00 – 11.15
10.	Обед	11.15 – 11.45
11.	Спокойные игры, чтение художественной литературы подготовка ко сну	11.45 - 12.00
12.	Дневной сон	12.00 - 15.00
13.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00 - 15.15
14.	Полдник	15.15 - 15.35
15.	Самостоятельная и совместная деятельность, свободная игра	15.35 - 16.15
16.	Занятия (по подгруппам) /согласно расписанию/	15.45 - 16.00 - 16.15
17.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Свободная игра	16.15 - 18.30
18.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.30 – 18.40
19.	Взаимодействие с родителями Самостоятельная деятельность Уход домой	18.40 – 19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
группа раннего возраста (от 2-3 лет)**

№	<i>Режимные моменты</i>	<i>теплый период года</i>
1.	Взаимодействие с родителями Приём детей на улице, свободная игра, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00-8.10
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
3.	Самостоятельная деятельность, свободная игра	8.40 - 9.00
4.	Занятия (по подгруппам) /согласно расписанию/	9.00-9.15-9.30
5.	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	9.30 – 9.45
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	9.45 – 10.00
7.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.00
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная и совместная деятельность, подготовка к обеду	11.00 – 11.15
9.	Обед	11.15-11.45
10.	Спокойные игры Чтение художественной литературы Подготовка ко сну	11.45 -12.00
11.	Дневной сон	12.00-15.00
12.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
13.	Полдник	15.15-15.35
14.	Самостоятельная и совместная деятельность, свободная игра	15.35-16.15
15.	Занятия (по подгруппам) /согласно расписанию/	15.45-16.00-16.15
16.	Подготовка к прогулке	16.15-16.30
20.	Прогулка Свободная игра Самостоятельная деятельность Взаимодействие с родителями Уход домой	16.30 - 19.00

Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
младшая группа (от 3 - 4 лет)

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>холодный период года</i>
1.	Приём детей, взаимодействие с родителями индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры свободная игра ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00 - 9.15 9.30 - 9.45
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.45 – 10.20
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.20 – 10.35
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.35 - 12.00
8.	Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.00 - 12.20
9.	Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
11.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20 - 15.30
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 15.50
13.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	15.50 - 16.20
14.	Чтение художественной литературы	16.20 -16.35
15.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная деятельность)	16.35 -18.15
16.	Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность	18.15 - 18.35
17.	Взаимодействие с родителями игры уход домой	18.35 - 19.00

Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
младшая группа (от 3 - 4 лет)

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>теплый период года</i>
1.	Приём детей на улице, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры свободная игра ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00 - 9.15 9.30 - 9.45
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.45 – 10.20
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.20 – 10.35
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.35 -12.00
8.	Возвращение с прогулки, игры подготовка к обеду	12.00 - 12.20
9.	Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
11.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20 - 15.30
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 15.50
13.	Чтение художественной литературы	15.50- 16.05
14.	Подготовка к прогулке прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность) взаимодействие с родителями уход домой	16.05 - 19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
средняя группа (от 4 - 5 лет)**

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>холодный период года</i>
1.	Приём детей, взаимодействие с родителями индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры, свободная игра, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2.	Дежурство, подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.50 – 10.40
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.40-10.55
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, элементарная трудовая деятельность)	10.55-12.15
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.15-12.30
9.	Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
11.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20-15.30
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
13.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа	15.50-16.30
14.	Чтение художественной литературы	16.30-16.50
15.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная деятельность)	16.50-18.30
16.	Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность	18.30-18.40
17.	Взаимодействие с родителями игры уход домой	18.40-19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
средняя группа (от 4 - 5 лет)**

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>теплый период года</i>
1.	Приём детей на улице, взаимодействие с родителями индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры, свободная игра, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2.	Дежурство, подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00-9.20 9.30- 9.50
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная деятельность и совместная деятельность, индивидуальная работа	9.50– 10.40
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.40-10.55
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, элементарная трудовая деятельность)	10.55-12.15
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.15-12.30
9.	Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
10	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
11	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20-15.30
12	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
13	Чтение художественной литературы	15.50- 16.05
14	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность) Взаимодействие с родителями Уход домой	16.05-19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
старше - подготовительная к школе группа (от 5-7 лет)**

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>холодный период года</i>
1.	Прием детей, взаимодействие с родителями индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры, свободная игра ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00 - 8.30
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.55
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.55 - 9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность	10.00 – 10.45
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.45-11.00
7.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, элементарная трудовая деятельность)	11.00-12.20
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.20-12.30
9.	Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
11.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20-15.30
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
13.	Занятия /согласно расписанию/	15.50 – 16.20
14.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа Чтение художественной литературы	16.20-16.40
15.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная деятельность)	16.40-18.30
16.	Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность	18.30-18.40
17.	Взаимодействие с родителями Игры, свободная игра Уход домой	18.40-19.00

**Организация жизнедеятельности обучающегося в течение дня (режим дня)
старше - подготовительная к школе группа (от 5-7 лет)**

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>теплый период года</i>
1.	Приём детей на улице, взаимодействие с родителями индивидуальная работа самостоятельная деятельность, игры, свободная игра ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00 -8.30
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.55 - 9.00
4.	Занятия /согласно расписанию/	9.00 - 9.30 9.40-10.10
5.	Игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность	10.00 – 10.45
6.	Подготовка к завтраку, II завтрак	10.45-11.00
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, элементарная трудовая деятельность)	11.00-12.20
8.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	12.20 - 12.30
9.	Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
11.	Постепенный подъём, гигиенические и закаливающие процедуры	15.20-15.30
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
13.	Занятия /согласно расписанию/	15.50 – 16.20
14.	Чтение художественной литературы	16.20-16.30
15.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность) взаимодействие с родителями уход домой	16.30-19.00

Щадящий режим дня
/для детей, прибывших после болезни/

1. Уменьшение длительности дневного пребывания ребенка.
2. Снижение физической нагрузки на музыкальных занятиях, занятиях по физической культуре в течение 2-х недель после болезни.
3. Корректировка нагрузки (уменьшение) в образовательной деятельности, требующей большого умственного напряжения.
4. Индивидуальный подход к ребенку во время бора на прогулку и возвращения с нее (одевать последнего, раздевать первого).
5. Увеличение продолжительности сна (поднимать последним).
6. Выполнение дополнительных рекомендаций медперсонала.
7. Контроль за состоянием здоровья ребенка медперсоналом, персоналом группы.