

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2025

**Утверждаю**

Заведующий ГБДОУ №78

\_\_\_\_\_  
О.О.Дмитриевская  
Приказ № 28/6 от 28.08.2026 г

## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**в Государственном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении детский сад №78  
Центрального района Санкт-Петербурга**



## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (ФОП ДО);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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» (в редакции Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2, вступающего в силу с 01.09.2025);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, с изменениями от 22.08.2024 № 9);
- Уставом ГБДОУ детский сад №78 Центрального района Санкт-Петербурга.

1.2. Настоящее Положение определяет порядок организации режима пребывания детей в Учреждении и обязательно для исполнения всеми педагогическими работниками и специалистами.

1.3. Режим дня разрабатывается с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, климатических условий (холодный и тёплый период года), а также расписания работы музыкального и физкультурного залов.

1.4. В Учреждении функционируют следующие группы воспитанников:

| № | Группа                                                                         | Возраст детей                  | Режим работы                                  | Продолжительность |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| 1 | <b><u>ЗВЁЗДОЧКИ</u></b><br>Группа раннего возраста                             | 1,5 – 3 года                   | 5-дневная неделя,<br>12-часовое<br>пребывание | 07:00 – 19:00     |
| 3 | <b><u>ИСКОРКИ</u></b><br>Группа<br>комбинированной<br>направленности           | 3 – 5 лет<br>(разновозрастная) | <b>круглосуточное<br/>пребывание</b>          | 24 часа           |
| 4 | <b><u>ФАНТАЗЁРЫ</u></b><br>Старшая группа<br>комбинированной<br>направленности | 5 – 6 лет                      | <b>круглосуточное<br/>пребывание</b>          | 24 часа           |
| 5 | <b><u>ПОЧЕМУЧКИ</u></b>                                                        | 6 – 7 лет                      | <b>круглосуточное<br/>пребывание</b>          | 24 часа           |

| № | Группа                                                      | Возраст детей                  | Режим работы                               | Продолжительность |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|
|   | Подготовительная группа комбинированной направленности      |                                |                                            |                   |
| 6 | <b>ЛАДУШКИ</b><br>Группа ТМНР компенсирующей направленности | 3 – 7 лет<br>(разновозрастная) | 5-дневная неделя,<br>12-часовое пребывание | 07:00 – 19:00     |

1.5. Для каждой группы разрабатываются типовые режимы дня на холодный и тёплый периоды года, а также вариативные режимы (гибкий, на время карантина, щадящий, индивидуальный), применяемые по мере необходимости.

1.6. Конкретные режимы на каждый день составляются с учётом расписания занятий, времени работы специалистов и особенностей группы. Они являются приложением к рабочей программе возрастной группы.

## 2. Типовые режимы дня

### 2.1. Режим дня для групп с 12-часовым пребыванием (ранний возраст и младшая группа)

Режим дня для этих групп соответствует таблицам, приведённым в **Приложении 1** (холодный период) и **Приложении 2** (тёплый период), которые полностью идентичны ранее утверждённым режимам для соответствующих возрастных групп (время приёма детей 07:00, завтрак, занятия, прогулки, сон, полдник, вечерняя прогулка, уход домой до 19:00).

### 2.2. Режим дня для групп с круглосуточным пребыванием (средняя, старшая, подготовительная)

Для круглосуточных групп режим строится по следующему принципу (время указано для холодного периода; в тёплый период прогулки удлиняются, занятия проводятся на воздухе):

| Режимные моменты                                                     | Средняя группа<br>(4–5 лет) | Старшая группа<br>(5–6 лет) | Подготовительная группа<br>(6–7 лет) |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Ночной сон (в Учреждении)                                            | 21.00 – 07.00               | 21.00 – 07.00               | 21.00 – 07.00                        |
| Приход детей (утренний подъём), игры, дежурство, утренняя гимнастика | 07.00 – 08.25               | 07.00 – 08.25               | 07.00 – 08.25                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                       | 08.25 – 08.40               | 08.25 – 08.40               | 08.25 – 08.40                        |

| <b>Режимные моменты</b>                                                                                                     | <b>Средняя группа<br/>(4–5 лет)</b> | <b>Старшая группа<br/>(5–6 лет)</b> | <b>Подготовительная группа<br/>(6–7 лет)</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям</b>                                                            | 08.40 – 09.00                       | 08.40 – 09.00                       | 08.40 – 09.00                                |
| <b>Организованная образовательная деятельность (занятия) / индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)</b> | 09.00 – 10.00                       | 09.00 – 10.00                       | 09.00 – 10.50                                |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                                       | 10.00 – 10.10                       | 10.00 – 10.10                       | 10.50 – 11.00                                |
| <b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>                                                                                      | 10.10 – 11.50                       | 10.20 – 12.00                       | 11.00 – 12.40                                |
| <b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>                                                                 | 11.50 – 12.20                       | 12.00 – 12.20                       | 12.40 – 12.50                                |
| <b>Подготовка к обеду, обед</b>                                                                                             | 12.20 – 12.50                       | 12.20 – 12.50                       | 12.50 – 13.10                                |
| <b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>                                                                                       | 12.50 – 15.30                       | 12.50 – 15.30                       | 13.10 – 15.30                                |
| <b>Постепенный подъём, самостоятельная деятельность</b>                                                                     | 15.30 – 15.50                       | 15.30 – 15.40                       | 15.30 – 15.40                                |
| <b>Полдник</b>                                                                                                              | 15.50 – 16.10                       | 15.40 – 15.55                       | 15.40 – 15.55                                |
| <b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>                                                          | 16.10 – 16.20                       | 15.55 – 16.40                       | 15.55 – 16.30                                |
| <b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>                                                                                      | 16.20 – 18.00                       | 16.40 – 18.20                       | 16.30 – 18.10                                |
| <b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>                                                                 | 18.00 – 18.30                       | 18.20 – 18.30                       | 18.10 – 18.30                                |
| <b>Подготовка к ужину, ужин, уход домой</b>                                                                                 | 18.30 – 19.00                       | 18.30 – 19.00                       | 18.30 – 19.00                                |

| Режимные моменты                                                               | Средняя группа (4–5 лет) | Старшая группа (5–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Самостоятельная деятельность, игры                                             | 19.00 – 20.00            | 19.00 – 20.00            | 19.00 – 20.00                     |
| Второй ужин                                                                    | 20.00 – 20.10            | 20.00 – 20.10            | 20.00 – 20.10                     |
| Совместная деятельность взрослых и детей, самостоятельная детская деятельность | 20.10 – 20.40            | 20.10 – 20.45            | 20.10 – 20.45                     |
| Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон                                | 20.40 – 21.00            | 21.45 – 21.00            | 21.45 – 21.00                     |

### 2.3. Режим дня для группы ТМНР (10-часовое пребывание, 08:00 – 18:00)

Для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития устанавливается **индивидуальный щадящий режим**, который корректируется медико-педагогическим консилиумом Учреждения на основе рекомендаций ПМПК и врачей. Примерный режим (холодный период):

| Режимные моменты                                                        | Время         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Приход детей, осмотр, адаптационная утренняя гимнастика (щадящая)       | 08:00 – 08:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                          | 08:30 – 09:00 |
| Коррекционно-развивающие занятия (по подгруппам, с перерывами на отдых) | 09:00 – 10:00 |
| Динамическая пауза, игры сенсорной разгрузки                            | 10:00 – 10:15 |
| Второй завтрак                                                          | 10:15 – 10:30 |
| Прогулка (сокращённая при необходимости)                                | 10:30 – 11:30 |
| Возвращение, гигиенические процедуры                                    | 11:30 – 12:00 |

| Режимные моменты                            | Время         |
|---------------------------------------------|---------------|
| Подготовка к обеду, обед                    | 12:00 – 12:30 |
| Дневной сон (увеличенный до 2,5–3 часов)    | 12:30 – 15:30 |
| Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика | 15:30 – 16:00 |
| Полдник                                     | 16:00 – 16:20 |
| Индивидуальная коррекционная работа, игры   | 16:20 – 17:00 |
| Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка    | 17:00 – 17:45 |
| Возвращение, спокойные игры                 | 17:45 – 18:00 |
| Уход детей домой                            | 18:00         |

**Особенности:**

- максимальная длительность непрерывного занятия – 10–12 минут;
- количество занятий в день – не более 2 (в первой половине дня);
- прогулка может быть сокращена или заменена на деятельность в группе по погодным условиям;
- применяются элементы лечебной физкультуры и массажа по назначению врача.

**2.4. Режим дня для групп комбинированной направленности  
(12-часовое пребывание, 07:00 – 19:00)**

*Для групп комбинированной направленности, где совместно обучаются дети с нормой развития и дети с ограниченными возможностями здоровья (в том числе с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития), устанавливается режим дня, учитывающий особые образовательные потребности всех воспитанников. Режим строится на основе требований СанПиН, ФОП ДО и адаптированной образовательной программы.*

**Примерный режим дня на холодный период (разновозрастная группа 3–7 лет):**

| Режимные моменты                                                   | Время         |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| Приход детей, утренний фильтр, свободные игры, утренняя гимнастика | 07:00 – 08:20 |

| Режимные моменты                                                                                           | Время          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 08:20 – 08:50  |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                                | 08:50 – 09:00  |
| Организованная образовательная деятельность (занятия) / индивидуальная коррекционная работа (с перерывами) | 09:00 – 10:30* |
| Второй завтрак                                                                                             | 10:30 – 10:40  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                            | 10:40 – 12:10  |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                            | 12:10 – 12:20  |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   | 12:20 – 12:50  |
| Подготовка ко сну, дневной сон (для детей до 6 лет – обязательно, для 6–7 лет – тихий час)                 | 12:50 – 15:00  |
| Постепенный подъём, гимнастика после сна                                                                   | 15:00 – 15:20  |
| Полдник                                                                                                    | 15:20 – 15:40  |
| Индивидуальная коррекционная работа, игры, самостоятельная деятельность                                    | 15:40 – 16:30  |
| Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка                                                                   | 16:30 – 18:00  |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, уход домой                                                         | 18:00 – 19:00  |

– общая длительность занятий с учётом всех перерывов. В разновозрастной группе занятия проводятся по подгруппам: для детей 3–4 лет – по 15 мин, 4–5 лет – 20 мин, 5–6 лет – 25 мин, 6–7 лет – 30 мин. Количество занятий в день – не более 3 (для старших подгрупп) или 2 (для младших). Коррекционно-развивающие занятия (учитель-логопед, учитель-дефектолог) проводятся в первой половине дня индивидуально или в малых подгруппах.

*Особенности:*

- для детей с ОВЗ предусматривается дополнительный отдых между занятиями;
- прогулка может быть сокращена по погодным условиям или медицинским показаниям;
- в тёплый период года все занятия по физической культуре проводятся на улице.

### **3. Вариативные режимы дня**

#### **3.1. Гибкий режим** (при неблагоприятных погодных условиях):

- при температуре ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и ветре  $>7$  м/с прогулка сокращается;
- при штормовом предупреждении или обильных осадках прогулка отменяется;
- мероприятия, запланированные на улице, адаптируются для проведения в помещении.

#### **3.2. Режим на время карантина:**

- усиливается утренний фильтр;
- все занятия проводятся в групповых помещениях;
- используются только обрабатываемые пособия;
- увеличивается кратность мытья рук и проветриваний.

#### **3.3. Щадящий режим** (для часто болеющих детей и после перенесённых заболеваний):

- дозирование физической нагрузки (исключаются бег, прыжки, интенсивные игры);
- сокращение прогулки на 15 минут в течение 2 недель;
- освобождение от занятий физкультурой на улице на 2 недели;
- увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
- мягкие закаливающие процедуры.

#### **3.4. Индивидуальный режим** (для детей с III группой здоровья, хроническими заболеваниями):

- физкультурная группа – подготовительная или специальная;
- ограничение отдельных видов движений по медицинским показаниям;
- после обострения хронического заболевания – сокращение прогулки на 15 минут;
- режим разрабатывается врачом и утверждается заведующим.

### **4. Режим занятий**

4.1. Расписание занятий составляется на основании ФОП ДО и СанПиН 1.2.3685-21.

4.2. **Максимальная длительность занятий** и общее количество занятий в день:

| Группа           | Возраст    | Длительность занятия (мин) | Кол-во в день (макс.) | Общая нагрузка (мин) |
|------------------|------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|
| Раннего возраста | 1,5–3 года | 10                         | 2                     | до 20                |
| Младшая          | 3–4 года   | 15                         | 2                     | до 30                |
| Средняя          | 4–5 лет    | 20                         | 2                     | до 40                |

| Группа                            | Возраст | Длительность занятия (мин) | Кол-во в день (макс.)                   | Общая нагрузка (мин) |
|-----------------------------------|---------|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------|
| Старшая                           | 5–6 лет | 25                         | 3                                       | до 75                |
| Подготовительная                  | 6–7 лет | 30                         | 3                                       | до 90                |
| ТМНР                              | 3–7 лет | 10–12                      | 2                                       | до 24                |
| Комбинированная (разновозрастная) | 3–7 лет | 15–30 (по подгруппам)      | до 3 (для 5–7 лет) / до 2 (для 3–5 лет) | до 45–75             |

*Примечание для комбинированной группы: для детей 3–4 лет – не более 2 занятий по 15 мин; 4–5 лет – 2 по 20 мин; 5–6 лет – 2–3 по 25 мин; 6–7 лет – 3 по 30 мин.*

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. Для группы ТМНР занятия строятся с учётом индивидуальных возможностей детей.

4.3. Физкультурные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю, одно из них (для детей 5–7 лет) – на открытом воздухе.

4.4. Расписание занятий на 2025/2026 учебный год утверждается отдельным приказом и является приложением к настоящему Положению.

## 5. Режим двигательной активности

5.1. Для всех групп (кроме ТМНР) действуют нормативы, приведённые в **Приложении 7** настоящего Положения (таблицы по возрастам), соответствующие СанПиН. Для **групп комбинированной направленности** двигательная активность организуется по возрастным подгруппам с учётом индивидуальных возможностей детей: дети младшего возраста (3–5 лет) ориентируются на нормативы младшей и средней групп, старшего возраста (5–7 лет) – на нормативы старшей и подготовительной групп.

5.2. Для группы ТМНР двигательная активность организуется в индивидуальном порядке:

- утренняя гимнастика – 5–7 минут;
- физкультурные занятия – 2 раза в неделю по 10–15 минут (на воздухе или в зале);
- подвижные игры и упражнения на прогулке – с учётом физических возможностей детей.

5.3. В летний период все виды двигательной активности проводятся на улице (кроме гимнастики после сна).

5.4. В группах комбинированной направленности при организации двигательной активности предусматривается дифференцированный подход: для детей с ОВЗ нагрузка дозируется, даются облегчённые варианты упражнений, допускается использование адаптивного инвентаря. Физкультурные занятия на улице проводятся при отсутствии противопоказаний.

## 6. Организация питания

6.1. Питание организуется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

### 6.2. Режим питания для 12-часовых групп (ранний возраст, младшая, комбинированная):

| Приём пищи     | Время                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак        | 08:20 – 08:50                                                                               |
| Второй завтрак | 09:50 – 10:00 (для раннего возраста и младшей) / <b>10:30 – 10:40 (для комбинированной)</b> |
| Обед           | 11:55 – 12:20 (ранний возраст, младшая) / <b>12:20 – 12:50 (комбинированная)</b>            |
| Полдник        | 15:30 – 16:00                                                                               |

### 6.3. Режим питания для круглосуточных групп:

| Приём пищи                 | Время                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------|
| Завтрак                    | 08:00 – 08:25                             |
| Второй завтрак             | 09:40 – 10:10 (в зависимости от возраста) |
| Обед                       | 12:00 – 13:00 (по группам)                |
| Полдник                    | 15:20 – 15:40                             |
| Ужин                       | 18:30 – 19:00                             |
| Второй ужин (кефир/йогурт) | 19:40 – 20:00                             |

6.4. Для группы ТМНР питание организуется по индивидуальному графику с учётом медицинских показаний, возможно кормление с помощью педагога.

## 7. Организация сна

### 7.1. Дневной сон:

| Группа                                       | Время сна            | Продолжительность                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Ранний возраст                               | 12:20 – 15:30        | 3 ч 10 мин                                                                      |
| Младшая                                      | 12:20 – 15:30        | 3 ч 10 мин                                                                      |
| Средняя                                      | 12:30 – 15:00        | 2 ч 30 мин                                                                      |
| Старшая                                      | 12:50 – 15:00        | 2 ч 10 мин                                                                      |
| Подготовительная                             | 13:00 – 15:00        | 2 ч                                                                             |
| ТМНР                                         | 12:30 – 15:30        | до 3 ч                                                                          |
| <b>Комбинированная<br/>(разновозрастная)</b> | <b>12:50 – 15:00</b> | <b>2 ч 10 мин<br/>(для детей 3–6 лет) /<br/>тихий час для детей 6–7<br/>лет</b> |

7.2. **Ночной сон** (для круглосуточных групп) – с 20:10 до 07:00 (не менее 10 часов). Подъём осуществляется постепенно.

7.3. В адаптационный период (1–10 сентября) продолжительность дневного сна может быть увеличена для всех групп.

## 8. Адаптационный период

8.1. В первые 10 дней сентября (для вновь поступающих детей – до 2 недель) применяется гибкий режим:

- занятия проводятся в игровой форме;
- физические нагрузки ограничиваются;
- сон удлиняется по потребности;
- обеспечивается эмоциональный комфорт.

8.2. Для детей с ОВЗ (в том числе групп ТМНР и **комбинированной направленности**) адаптационный период может быть продлён по рекомендации специалистов (учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога).

## 9. Заключительные положения

9.1. Настоящее Положение вступает в силу с 1 сентября 2025 года.

9.2. Изменения и дополнения вносятся на Педагогическом совете и утверждаются заведующим.

9.3. Все сотрудники Учреждения, а также родители (законные представители) воспитанников ознакамливаются с Положением под роспись при приёме на работу/поступлении ребёнка.

9.4. Положение действует до принятия нового в установленном порядке.

#### **Приложения (являются неотъемлемой частью Положения)**

- **Приложение 1** – Режим дня на холодный период для групп с 12-часовым пребыванием (ранний возраст, младшая).
- **Приложение 2** – Режим дня на тёплый период для групп с 12-часовым пребыванием.
- **Приложение 3** – Гибкий режим дня (при неблагоприятных погодных условиях).
- **Приложение 4** – Режим дня на время карантина.
- **Приложение 5** – Щадящий режим дня.
- **Приложение 6** – Индивидуальный режим дня.
- **Приложение 7** – Режимы двигательной активности по возрастным группам (таблицы из ранее утверждённых документов). Для **комбинированной группы** используются **нормативы соответствующих возрастных подгрупп.**
- **Приложение 8** – Расписание занятий и совместной деятельности на 2025/2026 учебный год (утверждается приказом).
- **Приложение 9** – Режим дня для групп **комбинированной направленности (12-часовое пребывание)** – текст из подраздела 2.4 настоящего Положения.