



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №13  
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

196140, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города федерального значения  
Санкт-Петербурга поселок Шушары, улица Нины Петровой, дом 8, корпус 3, строение 1.  
ТЕЛ: 8(981) 126-60-85 E-MAIL: [gbdou13@yandex.ru](mailto:gbdou13@yandex.ru)

**ПРИНЯТО**

Общим собранием работников  
ГБДОУ детский сада №13  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 02.09.2026г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом ГБДОУ детский сада №13  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
от 02.09.2026г. №74-ОД

**Положение  
о режиме(ах) дня обучающихся ГБДОУ детский сад №13  
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

/соответствует Федеральной образовательной программе дошкольного образования/  
/в редакции Постановления главного государственно санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2/

Санкт-Петербург  
2026 г.

## 1. Общие положения

1.1. Положение «О режиме(ах) дня» является локальным нормативным актом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – Положение, далее – ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга, далее – Образовательная организация).

1.2. Положение разработано:

1.2.1. на основании и во исполнение нормативных правовых актов РФ:

- ФЗ РФ «Об образовании в РФ»
- ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (ст.7)
- СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (срок действия: 01.09.2026- 01.09.2032)
- СП 2.3.2.4.4282-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (срок действия: 01.09.2026-01.09.2032)
- СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания (срок действия: 01.03.2025-01.03.2027)
- ФОП ДО (срок действия: с 01.09.2023)

1.2.2. руководствуясь:

- МР 2.4.0242-21. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- МР 2.4.0259-21. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми.

1.2.3. в соответствии с требованиями к оформлению документов: ГОСТ Р 7.0.97-2025

1.3. Положение устанавливает общие требования к организации режима(ов) дня в разных возрастных группах.

1.4. Требования Положения предназначены для применения:

- Старшим воспитателем
- Медицинскими работниками
- Педагогическими работниками

1.5. Положение разрабатывается и принимается в порядке, установленном в Уставе ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга:

- Разрабатывается старшим воспитателем
- Согласовывается на педагогическом совете, а также медицинским(и) работником(ами)
- Принимается без учета мнения совета родителей, первичной профсоюзной организации
- Утверждается И.о. заведующего ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга

1.6. Положение имеет следующую структуру: титульный лист, содержание, текстовая часть.

1.7. К Положению прилагается(ются): приказ об утверждении, лист(ы) ознакомления (педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающихся).

1.8. Приложением к Положению является(ются) локальный(е) нормативный(е) акт(ы):

- Положение «О проведении прогулки»;
- Режимы дня для всех групп;
- Приказ «Об утверждении и введении в действие локальных нормативных актов по организации режима дня».

1.9. Внесение изменений в действующее Положение осуществляется И.о. заведующего ГБДОУ детский сад №13 Пушкинского района Санкт-Петербурга. Изменения могут состоять в изъятии, дополнении или переоформлении отдельных пунктов.

1.10. Основанием для пересмотра Положения служат:

- Установленные сроки планового пересмотра (не реже 1 раза в 5 лет)
- Результаты проверок
- Изменения нормативных правовых требований

1.11. Срок действия: со дня утверждения до истечения срока действия нормативного(ых) правового(ых) акта(ов), указанного(ых) в основании разработки.

1.12. Срок хранения: 5 лет

1.13. Положение не являются информационно-доступными локальными нормативными актами, размещаются на официальном сайте Образовательной организации по решению И.о. заведующего образовательной организации.

## **2. Термины и определения.**

2.1. В Положении использованы следующие термины, понимание которых приведено ниже:

*Режим дня* – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение всего времени пребывания в образовательной организации.

*Режимные компоненты (компоненты режима дня)* – элементы (моменты), из которых складывается режим дня.

*Адаптационный режим дня* — специально организованный распорядок дня, предусматривающий плавное привыкание к новым условиям, постепенное увеличение времени пребывания в целях устранения возможных признаков переутомления и нарушения положительного эмоционального состояния.

*Щадящий режим дня* - специально организованный распорядок дня, предусматривающий снижение физической и интеллектуальной нагрузки, умеренную двигательную активность в целях восстановления и поддержания здоровья после болезни.

## **3. Общие требования к организации режима дня.**

3.1. Образовательная организация обеспечивает разработку оптимальных режимов дня для всех возрастных групп <1> вне зависимости от направленности <2> и режима функционирования <3>, их реализацию в течение всего календарного года – в основной, равный учебному (01.09–31.05) и летний (01.06-31.08) периоды, ежедневно в дни работы Образовательной организации.

<1> *Возрастные группы*: группы раннего возраста (1-3г), группы младшего возраста (3-4г), группы среднего возраста (4-5л), группы старшего возраста (5-6л), группы подготовительного к школе возраста (6-7/8л).

<2> *Направленности групп*: общеразвивающая, компенсирующая.

<3> *Режим функционирования групп*: кратковременного пребывания (до 5 часов в день), сокращенного дня (8-10-часового пребывания), полного дня (10,5-12-часового пребывания), продленного дня (13-14-часового пребывания).

3.2. Режимы дня разрабатываются на каждую возрастную группу отдельно с учетом требований СП, СанПин, указанных в п.1.2.1 настоящего Положения, условий реализации Образовательной программы дошкольного образования (далее - ОП ДО)/ Адаптированной образовательной программы дошкольного образования (далее - АОП ДО), потребностей участников образовательных отношений.

3.3. Режимы дня относятся к обязательной учебно–методической документации, сопровождающей реализацию ОП ДО/АОП ДО.

3.4. Режим(ы) дня предусматривает(ют):

- рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями;
- оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр;
- достаточную двигательную активность в течение дня;
- сочетание умственной и физической нагрузки;

3.5. Режим(ы) дня обеспечивает(ют) хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает(ют) утомление и перевозбуждение.

3.6. Режим дня включает основные и дополнительные компоненты:

3.6.1. Основными компонентами режима дня являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность, отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

3.6.2. Дополнительными компонентами режима дня являются: прием в группу, утрення гимнастика, свободная деятельность, утренний и вечерний круг, закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия, здоровьесберегающие технологии.

3.7. Проведение режимных компонентов является гибким за исключением:

- Времени приема пищи, интервалов между приемами пищи<sup>1</sup>;
- Продолжительности дневного сна, времени отхода ко сну;
- Проведения ежедневной прогулки;

Время проведения остаётся неизменным для проведения в основной и летний периоды.

3.8. Содержание и длительность каждого компонента режима дня, а также их роль в определенных возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

3.9. При осуществлении режимных компонентов учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и др.).

3.10. В режиме дня отводится достаточно времени для подготовки к приему пищи, ко сну, к прогулке, к занятиям, а также для возвращения с прогулки, организации подъема после дневного сна (одевание, раздевание, переодевание, выполнение гигиенических процедур, причёсывание, другое).

3.11. Режимы дня строятся с учетом сезонных изменений.

В летний период (01.06-31.08) увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе (в том числе за счет организации утреннего приема детей на улице при благоприятных погодных условиях), образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

3.12. Режимы дня могут корректироваться в зависимости от типа Образовательной организации, вида реализуемой(ых) образовательной(ых) программ(ы), сезона года.

#### **4. Виды реализуемых режимов дня.**

4.1. В Образовательной организации реализуются следующие режимы дня: основной режим дня, гибкий режим дня, адаптационный режим дня, щадящий режим дня, режим дня на время карантина.

4.2. Для всех обучающихся (воспитанников) в отсутствие проведения ограничительных (карантинных) мероприятий, отдельно в течение основного и летнего периодов, при благоприятных погодных условиях реализуется *основной режим дня (ОРД)*, при неблагоприятных погодных условиях - *гибкий режим дня (ГРД)*.

4.2.1. Основной режим дня предусматривает строгую реализацию всех компонентов в соответствии с установленной последовательностью и временем проведения.

4.2.2. Гибкий режим дня предусматривает вариативность при реализации отдельных компонентов (прогулки, совместной деятельности) в связи с меняющимися обстоятельствами (например, неблагоприятными погодными условиями).

---

<sup>1</sup> Режим питания зависит от длительности пребывания детей в образовательной организации и регулируется СП 2.3.2.4.4282-26

4.3. Для вновь поступающих обучающихся (воспитанников) раннего (1–3 года) возраста, и обучающихся (воспитанников) со сложной адаптацией в течение адаптационного периода, продолжительность которого составляет один месяц и более, реализуется *адаптационный режим дня (АРД)*.

4.3.2. Длительность пребывания в адаптационный период устанавливается в зависимости от режима функционирования группы для групп(ы) раннего возраста в целом - в период с 01.09 по 30.09 включительно, подгруппы и(или) индивидуально для каждого обучающегося (воспитанника) - в течение календарного года в зависимости от индивидуальных особенностей и степени адаптации обучающегося(ихся) (воспитанника(ов)):

- неделя 1 (1-5 дни) – общая длительность пребывания в день равна  $\frac{1}{4}$  части режима функционирования группы (до 3 часов); посещение возможно до утренней прогулки (без занятий, прогулки, дневного сна) – до 10.00;
- неделя 2 (6-10 дни) – общая длительность пребывания в день равна  $\frac{1}{2}$  части режима функционирования группы (до 5 часов); посещение возможно до дневного сна (с участием в утренней прогулке, без занятий, дневного сна) – до 12.00;
- неделя 3 (11-15 дни) – общая длительность пребывания в день равна  $\frac{3}{4}$  части режима функционирования группы (до 10 часов); посещение возможно до вечерней прогулки (с участием в занятиях, утренней прогулке, дневном сне) - до 17.00;
- неделя 4 (16-20 дни) – общая длительность пребывания в день равна полному режиму функционирования группы (12 часов); посещение возможно на полный день (с участием в занятиях, дневном сне, утренней и вечерней прогулках)

| Неделя | Дни                                                                                                         | Длительность пребывания | Время пребывания     | Компоненты режима дня       |                                                    |                                                  |             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|
|        |                                                                                                             |                         |                      | Прогулка                    | Питание                                            | Образовательная деятельность (занятия) с 1,5 лет | Дневной сон |
| 1      | 1-5                                                                                                         | 3 ч.                    | До утренней прогулки | -                           | Завтрак, второй завтрак                            | -                                                | -           |
|        | Знакомство, снятие тревожности, закрепление мест (шкафчик, кровать, стул, полотенце), игры на предпочтение. |                         |                      |                             |                                                    |                                                  |             |
| 2      | 6-10                                                                                                        | 5 ч.                    | До дневного сна      | Утренняя прогулка           | Завтрак, второй завтрак, обед                      | -                                                | -           |
|        | Включение в коллектив, совместные игры малыми группами, введение режимных ритуалов.                         |                         |                      |                             |                                                    |                                                  |             |
| 3      | 11-15                                                                                                       | 10 ч.                   | До вечерней прогулки | Утренняя прогулка           | Завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник | +                                                | +           |
|        | Привыкание к режиму и нагрузке, первые короткие занятия.                                                    |                         |                      |                             |                                                    |                                                  |             |
| 4      | 16-20                                                                                                       | 12 ч.                   | На полный день       | Утренняя, вечерняя прогулки | Завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник | +                                                | +           |
|        | Закрепление, постепенное усложнение деятельности, оценка адаптации.                                         |                         |                      |                             |                                                    |                                                  |             |

#### 4.3.3. Допускается изменение основной схемы адаптации:

- в случае легкой и средней степени адаптации со стороны обучающегося (воспитанника) - увеличение длительности пребывания в течение дня, сокращение общей продолжительности адаптационного режима;
- в случае тяжелой и сверхтяжелой степени адаптации со стороны обучающегося (воспитанника) и(или) длительного отсутствия (более 5 календарных дней) - уменьшение длительности пребывания в течение дня, продление общей продолжительности адаптационного режима;

**Таблица 2 - степени тяжести адаптации**

| Степень адаптации | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая            | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ребенок активен, признаков нервного перенапряжения не проявляет;</li> <li>— ребенок привыкает к новым условиям без особых проблем и сложностей;</li> <li>— ребенок без слез и истерик заходит и остается в групповом помещении;</li> <li>— ребенок идет на контакт;</li> <li>— ребенок с легкостью подстраивается под режим;</li> </ul>                                      |
| Средняя           | <ul style="list-style-type: none"> <li>— у ребенка наблюдается неустойчивое настроение;</li> <li>— ребенок с трудом расстается с родителями, плачет немного после разлуки, при отвлечении забывает о расставании и включается в деятельность;</li> <li>— у ребенка наблюдается кратковременность и беспокойство сна;</li> <li>— ребенок придерживается режима;</li> </ul>                                             |
| Тяжелая           | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ребенок реагирует нервным срывом, истериками, плачем на расставание с родителями в течение долгого периода;</li> <li>— ребенок проявляет агрессивность, повышенную тревожность, замкнутость;</li> <li>— у ребенка наблюдается нежелание играть, спать, есть, гулять;</li> <li>— ребенок трудно засыпает;</li> <li>— возможно появление энуреза, вредных привычек;</li> </ul> |
| Сверхтяжелая      | <ul style="list-style-type: none"> <li>— тяжелая степень адаптации длится более полугода;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### Критерии завершенной (успешной) адаптации:

- ребенок спокойно расстается с родителями утром;
- ребенок ест и спит в группе без принуждения;
- ребенок включается в игры со сверстниками;
- ребенок обращается к воспитателю за помощью;
- ребенок знает и выполняет основные режимные ритуалы;

4.3.4. Родители (законные представители) вправе находиться с обучающимся (воспитанником) в Образовательной организации в период его адаптации. Продолжительность и порядок пребывания устанавливаются в договоре об образовании по образовательным программам дошкольного образования<sup>2</sup>.

4.4. Для часто болеющих детей (ЧБД), детей с 3-4 группой здоровья, детей в период восстановления (реконвалесценции) после перенесенного(ых) острого(ых) заболевания(й) в течение определенного срока в соответствии с медицинскими рекомендациями реализуется *щадящий режим дня (ЩРД)*.

4.4.1. Щадящий режим дня предусматривает возможную отмену участия обучающихся (воспитанников) в физкультурных занятиях, активном отдыхе, – на 14 дней и более, увеличение длительности дневного сна (укладываются спать первыми, поднимаются – последними) и приема пищи (первыми садятся за стол), сокращение длительности участия в прогулке (выходят последними, возвращаются первыми).

<sup>2</sup> Приказ Министерства образования и науки РФ от 13.01.2014 №8

4.5. В период действия ограничительных (карантинных) мероприятий (в течение срока, установленного СанПин 3.3686-21) реализуется специальный режим дня на время карантина.

4.5.1. Режим дня на время карантина предусматривает проведение режимно-ограничительных мероприятий: отмену участия в занятиях и массовых мероприятиях в местах, предназначенных для общего пользования, - в помещениях (залах, кабинетах, другое) и на открытом воздухе. Допускается использование высвобожденного времени для проведения прогулки(ок), занятий и совместной деятельности в групповом помещении.

4.6. При реализации режимов дня допускается:

- сокращение времени на выполнение отдельных режимных компонентов при наполняемости группы ниже нормы и(или) низком уровне посещаемости (менее 50% от общего списочного состава);
- увеличение времени на выполнение отдельных режимных компонентов при наполняемости группы выше нормы и(или) в связи с уважительными обстоятельствами

4.7. При разработке режимов дня (основных, гибких):

- время подготовки к прогулке и время возвращения с дневной (вечерней) прогулки не включаются в длительность проведения самой дневной (вечерней) прогулки;
- время подготовки к дневному сну и время пробуждения после дневного сна не включаются в длительность проведения самого дневного сна; сокращение, увеличение продолжительности дневного сна не допускается.

## 5. Требования и показатели организации режима дня и образовательного процесса<sup>3</sup>

5.1.

| Показатель                                                                                  | Возрастные группы                                   | Норматив                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Время проведения занятий                                                                    | Все возрастные группы                               | Начало - не ранее 8.00<br>Окончание – не позднее 17.00                                                                                                      |
| Реализация дополнительных образовательных программ, деятельности кружков, спортивных секций | Все возрастные группы                               | Начало - не ранее 17.00<br>Окончание - не позднее 19.30<br>Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий - не менее 30мин. <sup>6</sup> |
| Продолжительность занятий                                                                   | Группы раннего возраста (1,5-3 года)                | 10мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы младшего возраста (3-4 года)                 | 15мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы среднего возраста (4-5 лет)                  | 20мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы старшего возраста (5-6 лет)                  | 25мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы подготовительного к школе возраста (6-7 лет) | 30мин.                                                                                                                                                      |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки                                | Группы раннего возраста (1,5-3 года)                | 20мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы младшего возраста (3-4 года)                 | 30мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы среднего возраста (4-5 лет)                  | 40мин.                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Группы старшего возраста (5-6 лет)                  | 50мин. или 75мин. при организации 1 занятия после дневного сна                                                                                              |
|                                                                                             | Группы подготовительного к школе возраста (6-7 лет) | 90мин.                                                                                                                                                      |
| Продолжительность перерывов между занятиями                                                 | Все возрастные группы                               | Не менее 10мин.                                                                                                                                             |
| Перерывы во время занятий для гимнастики                                                    | Все возрастные группы                               | Не менее 2-х мин.                                                                                                                                           |

<sup>3</sup> СанПин 1.23685-21 (таблицы 6.6, 6.7)

<sup>6</sup> Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность дневного сна          | Группы раннего возраста (1-3 года)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Не менее 3,0ч                                                                                                                                        |
|                                         | Группы дошкольного возраста (4-7 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Не менее 2,5ч                                                                                                                                        |
| Продолжительность прогулки              | Все возрастные группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Не менее 3,0ч в день<br>П.185 при температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. |
| Суммарный объем двигательной активности | Все возрастные группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Не менее 1,0ч в день                                                                                                                                 |
| Утренняя гимнастика                     | Все возрастные группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Не менее 10мин.                                                                                                                                      |
| Питание <sup>7</sup>                    | Режим питания и время приема пищи определяются временем начала и окончания работы ДОУ при соблюдении времени перерыва между отдельными приемами пищи не более 3,5ч <sup>8</sup> .<br>8-10ч пребывания – 3-4 разовое питание<br>11-12ч пребывания - 4-5 разовое питание<br>13-24ч пребывания - 5-6 разовое питание<br>Интервалы считаются от начала одного приема пищи до начала следующего. |                                                                                                                                                      |

## 6. Заключительные положения.

- 6.1. Режимы дня (основной, гибкий) размещаются на информационных стендах в каждой возрастной группе, все виды режимов дня включаются в комплект документов «Физкультурно-оздоровительная работа».
- 6.2. Ежегодное утверждение режимов дня не требуется.
- 6.3. Ответственность за реализацию режимов дня возлагается на педагогических работников и учебно-вспомогательный персонал.
- 6.4. Контроль за реализацией режимов дня возлагается на старшего воспитателя.
- 6.5. Лист(ы) ознакомления с требованиями Положения родителей (законных представителей) обучающихся) хранятся на каждой возрастной группе.

<sup>7</sup> СП 2.3.2.4.4282-26

<sup>8</sup> МР 2.4.0259-21 п.7.1