

Обсуждено и утверждено
Педагогическим советом
ЧУ ЦО ОО "Аспект"
от «28» августа 2026 г.

Утверждено
Генеральным директором
Мельниковым А.В.
Приказ № 10-ЛА от «28»
августа 2026 г.

Режимы дня
всех возрастных групп ДОУ ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
на 2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

В дошкольном образовательном учреждении ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

Типовые режимы дня - примерные режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы музыкального и физкультурного залов для каждой группы.

Конкретные режимы пребывания воспитанников составляются на каждый день недели, учитывая:

- расписание непрерывной образовательной деятельности;
- расписание организованной образовательной деятельности в физкультурном или музыкальном зале (Например «Английская театральная гостиная»)
- некоторые особенности детей группы (Например: умение быстро одеваться на прогулку)

Режимы дня на каждый день являются приложением к рабочей программе возрастной группы. Все режимы дня должны соответствовать требованиям «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СП 2.4.2.4283-26).

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях (Гибкий режим дня)
- в период наложения карантина (Режим дня на время карантина)
- для детей после болезни (Щадящий режим дня)
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья (Индивидуальный режим дня)

Режим дня в младшей группе для детей от 3 до 4 лет (холодный период года)

Прием, осмотр детей, взаимодействие с семьей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	9.00-9.20
Подготовка к завтраку, завтрак	9.20 - 9.50
Индивидуальные игры с детьми	9.50 - 10.00
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (в перерывах динамические паузы по 10 минут)	10.00 – 10.50
2-ой завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Подготовка к сну, дневной сон	13.10 – 15.20
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.20 – 15.40
Совместная деятельность с детьми и \ или НОД. Игры,	15.40 –

самостоятельная деятельность; индивидуальная работа.	15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 - 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.15-17.00

Вариативный режим дня на летний период для детей от 3 до 4 лет

Прием детей на улице, осмотр детей, взаимодействие с семьей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	9.00-9.30
Завтрак	9.30-10.00
Круг	10.00-10.15
НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * Совместная деятельность с детьми; объединение детей по интересам самостоятельной деятельности, чтение художественной литературы, игры, индивидуальная работа.	10.15-10.30
2-й завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, мытье ног	13.10-13.20
Дневной сон	13.20-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, игровая деятельность.	15.30-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00

Примечания: НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * - может проводиться на открытом воздухе.

Режим дня в средней группе для детей от 4 до 5 лет (холодный период)

Прием, осмотр детей, Взаимодействие с семьей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	9.00 - 9.20
Подготовка к завтраку, завтрак	9.20 - 9.45
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (в перерывах динамические паузы по 10 минут)	9.45 – 10.50
2-ой завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Подготовка к сну, дневной сон	13.10 – 15.10
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.10 – 15.30
Совместная деятельность с детьми. Игры, самостоятельная деятельность; индивидуальная работа. Чтение художественной	15.30 – 15.50

литературы.	
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.15-17.00

Вариативный режим дня на летний период для детей от 4 до 5 лет

Прием детей на улице, осмотр детей, взаимодействие с семьей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	9.00-9.30
Завтрак	9.30-10.00
Круг	10.00-10.15
НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * Совместная деятельность с детьми; объединение детей по интересам самостоятельной деятельности, чтение художественной литературы, игры, индивидуальная работа.	10.15-10.40
2-й завтрак	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.35
Возвращение с прогулки	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.10
Подготовка ко сну, мытье ног	13.10-13.20
Дневной сон	13.20-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, игровая деятельность.	15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.00-17.00

Примечания: НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * - может проводиться на открытом воздухе.

Режим дня в старшей группе для детей от 5 до 6 лет (холодный период года)

Прием, осмотр детей, взаимодействие с семьей, самостоятельная деятельность, игры, дежурство, утренняя гимнастика	9.00 – 9.20
Подготовка к завтраку, завтрак	9.20 - 9.45
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (в перерывах динамические паузы по 10 минут)	9.45 – 10.50
2-ой завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка к сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00– 15.10
НОД, Английский язык. Индивидуальная работа. Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, самостоятельная деятельность.	15.10 – 16.00

Подготовка к полднику, полдник.	16.00 -16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой,	16.20-17.00

Вариативный режим дня для детей от 5 до 6 лет (на летний период)

Прием детей на улице, осмотр детей, взаимодействие с семьей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	9.00-9.35
Завтрак	9.35 -10.00
Круг	10.00-10.15
НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * Совместная деятельность с детьми; объединение детей по интересам самостоятельной деятельности, чтение художественной литературы, игры, индивидуальная работа.	10.15-10.50
2-й завтрак	10.50- 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	11.00-12.40
Возвращение с прогулки	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.10
Подготовка ко сну, мытье ног	13.10-13.20
Дневной сон	13.20-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, игровая деятельность.	15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 -16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.00- 17.00

Примечания: НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * - может проводиться на открытом воздухе.

Режим дня в подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет (холодный период года)

Прием, осмотр детей, взаимодействие с семьей, самостоятельная деятельность, игры, дежурство, утренняя гимнастика	9.00 – 9.20
Подготовка к завтраку, завтрак	9.20-9.45
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе (в перерывах динамические паузы по 10 минут)	9.45 – 10.50
2-ой завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка к сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00– 15.10
НОД, Английский язык. Индивидуальная работа. Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, самостоятельная деятельность.	15.10 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник.	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой,	16.20-17.00

Вариативный режим дня для детей 6-7 лет (на летний период)

Прием детей на улице, осмотр детей, взаимодействие с семьей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	9.00 - 9.35
Завтрак	9.35 -10.00
Круг	10.00-10.15
НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * Совместная деятельность с детьми; объединение детей по интересам самостоятельной деятельности, чтение художественной литературы, игры, индивидуальная работа.	10.15-11.00
2-й завтрак	11.00-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	11.10-12.50
Возвращение с прогулки	12.50-13.00
Подготовка к обеду, обед	13.00-13.20
Подготовка ко сну, мытье ног	13.20-13.30
Дневной сон	13.30-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, игровая деятельность	15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.00 – 17.00

Примечания: НОД (физкультурная, музыкальная, изобразительная) * - может проводиться на открытом воздухе.

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(при неблагоприятных погодных условиях)

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки **сокращается**. Прогулки **отменяются** во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели). Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Рекомендации:

1. Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации сотрудников медицинского центра ДООУ ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».

Рекомендации:

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. Выполнять карантинные мероприятия, согласно установленным инструкциям, медицинского центра ДООУ ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале или физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами;
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(для детей после перенесенных острых заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

Рекомендации:

1. Дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. Ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. Освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. Увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. Физкультурная - группа подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (по рекомендации лечащего врача).

Скорректированные режимы пребывания детей в ДОУ в соответствии с медицинскими показаниями

Щадящий режим (после болезни)

Рекомендации:

- всем детям после болезни на одну-две недели сокращение прогулки на 15 минут;
- освобождение от физкультуры на улице (на 1-2 недели);
- снижение нагрузок при проведении физических упражнений (в соответствии с медицинскими рекомендациями, подписанными врачом ДОУ).

№п /п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1.	Приход в детский сад	По возможности 9:15-9:30	Родители
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузок по бегу, прыжкам на 50%	воспитатели
3.	Гигиенические и общеукрепляющие процедуры: -умывание; -воздушные ванны с бодрящей гимнастикой;	t/в.=16-20 гр., тщательное вытирание рук, лица. - снимается пижама, надевается сухая футболка; - в течение недели не проводится обливание стоп.	ассистент, воспитатель; руководитель физ. воспитания
4.	Питание:1-ый завтрак,2-ой завтрак, обед, полдник	-первыми садятся за стол;	ассистент, воспитатель;
5.	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю); выход на прогулку.	-одевание в последнюю очередь; -выход последними, возвращение первыми.	ассистент, воспитатель;
6.	прогулка	-вовлечение в умеренную двигательную деятельность.	воспитатель
7	Физкультурные занятия	-отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	воспитатель; руководитель физ. воспитания
8.	Занятия статического, интеллектуального плана	-вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	воспитатель, логопед

9.	Дневной сон	-укладывание первыми; -подъём по мере просыпания	воспитатель
10.	Совместная деятельность с воспитателем	-учёт настроения ребёнка и его желание	воспитатель
11.	Самостоятельная деятельность	-предлагать места для игр и др. деятельности, удалённые от окон и дверей	воспитатель
12.	Уход детей домой	По возможности до 17.00	Родители