



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 250 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Общего собрания  
ГБДОУ детский сад № 250  
Центрального района СПб

Протокол от 28.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 250  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Павлова Т.В.

Приказ от 30.08.2024 № 98-о

**Режимы дня возрастных групп**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 250 общеразвивающего вида  
Центрального района Санкт-Петербурга  
**2024-2025 учебный год**

Санкт-Петербург  
2024 г.

### Пояснительная записка

Режимы пребывания воспитанников в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 250 общеразвивающего вида Центрального района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) организованы в соответствии с

— Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

— Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2;

— Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32.

**Группа раннего возраста «Неваляшки» (1 - 2 года)  
Общеразвивающей направленности  
(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.05 - 8.20</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.20 – 08.50</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>08.50 – 09.00</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>09.00 – 09.45</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>09.20 – 9.30</b> (пон, вт, чт, пт) <b>09.35 – 09.45 (ср.)</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка.	<b>09.45 – 11.00*</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.00 - 11.30</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>11.30 – 12.00</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>12.00 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.45</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.45 – 16.15</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>16.15 - 16.45</b>
Самостоятельная игровая деятельность детей, досуги	<b>16.45 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная и совместная деятельность	<b>17.00 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

**\*занятие в игровой форме занимает не более 8 минут**

**Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке**

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	не более 8 мин.	8 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	не более 16 мин.	16 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 3 часов	3 часа
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 10 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа «Радуга» (2 - 3 года)**  
**Общеразвивающей направленности**  
**(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.05 - 8.20</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.20 – 08.50</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>08.50 – 09.00</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>09.00 – 09.35</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>09.35 – 09.45</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка.	<b>09.45 – 11.00*</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.00 - 11.30</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>11.30 – 12.00</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>12.00 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.45</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.45 – 16.15</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>16.15 - 16.45</b>
Самостоятельная игровая деятельность детей, досуги	<b>16.45 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная и совместная деятельность	<b>17.00 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

\*занятие в игровой форме занимает не более 10 минут

**Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке**

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	не более 10 мин.	10 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	не более 20 мин.	20 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 3 часов	3 часа
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 15 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа «Солнышко» (2 - 3 года)**  
**Общеразвивающей направленности**  
**(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.05 - 8.20</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.20 – 08.50</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>08.50 – 09.00</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>09.00 – 09.35</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>09.35 – 09.45</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка.	<b>09.45 – 11.00*</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.00 - 11.30</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>11.30 – 12.00</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>12.00 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.45</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.45 – 16.15</b>
Организация и проведение занятий в игровой форме	<b>16.15 - 16.45</b>
Самостоятельная игровая деятельность детей, досуги	<b>16.45 – 17.00</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная и совместная деятельность	<b>17.00 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

\*занятие в игровой форме занимает не более 10 минут

*Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке*

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	не более 10 мин.	10 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	не более 20 мин.	20 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 3 часов	3 часа
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 15 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа «Гномики» (3 - 4 года)**  
**Общеразвивающей направленности**  
**(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.00 - 8.25</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.25 – 9.00</b>
Организация и проведение занятий	<b>09.00 – 09.55</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>09.20 – 09.35</b>
Совместная и самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, игры	<b>9.55 – 10.15</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, подвижные игры. Экспериментирование. Самостоятельная и совместная деятельность.	<b>10.15 – 11.45</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.45 – 12.00</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>12.00 – 12.30</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>12.30 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.35</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.35 – 16.05</b>
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей, досуги, чтение художественной литературы	<b>16.05 - 16.45</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка	<b>16.45 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

\*занятие занимает не более 15 минут

**Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке**

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	не более 15 мин.	15 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	не более 30 мин.	30 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 3 часов	3 часа
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 15 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа «Мозаика» (4 - 5 лет)**  
**Общеразвивающей направленности**  
**(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.00 - 8.25</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.25 – 9.00</b>
Организация и проведение занятий	<b>09.00 – 09.50</b>
Совместная и самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, игры	<b>9.50 – 10.05</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>10.05 – 10.20</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, подвижные игры. Экспериментирование. Самостоятельная и совместная деятельность.	<b>10.20 – 11.50</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.50 – 12.10</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>12.10 – 12.40</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>12.40 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.35</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.35 – 16.05</b>
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей, досуги, чтение художественной литературы	<b>16.05 - 16.45</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка	<b>16.45 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

\*занятие занимает не более 20 минут

***Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке***

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	не более 20 мин.	20 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	не более 40 мин.	40 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 2,5 часов	2 часа 50 мин.
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 15 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**старше-подготовительная группа «Сказка» (5 - 7 лет)**  
**Общеразвивающей направленности**  
**(основной период)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	<b>6.00-7.30</b>
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, утренний фильтр. Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	<b>07.00 – 08.20</b>
Утренняя гимнастика	<b>07.55 – 08.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>8.00 - 8.25</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак	<b>08.25 – 9.00</b>
Организация и проведение занятий	<b>09.00 – 10.30</b>
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	<b>09.30 – 09.40</b> <i>(ит. 10.10-10.20)</i>
Совместная и самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, игры	<b>9.40 – 10.00</b> <b>10.30 – 10.40</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, подвижные игры. Экспериментирование. Самостоятельная и совместная деятельность.	<b>10.40 – 12.10</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>12.10 – 12.30</b>
Подготовка к обеду. Обед	<b>12.30 – 13.00</b>
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон	<b>13.00 – 15.15</b>
Постепенный подъем, профилактические воздушные процедуры, бодрящая гимнастика	<b>15.15 – 15.35</b>
Подготовка к полднику. Полдник	<b>15.35 – 16.00</b>
Организация и проведение занятий	<b>16.00 – 16.30</b>
Совместная и самостоятельная игровая деятельность детей, досуги, чтение художественной литературы	<b>16.30 - 16.50</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка	<b>16.50 – 18.45</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность детей, уход детей домой	<b>18.45 – 19.00</b>
<b>Дома</b>	
Прогулка, игры, возвращение домой, ужин	<b>19.00 – 20.00</b>
Спокойные игры, гигиенические процедуры	<b>20.00 – 20.45</b>
Ночной сон	<b>20.45 – 6.00 (7.30)</b>

\*занятие занимает не более 15 минут

**Требования к организации режима дня и образовательной нагрузке**

В соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2. 3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32:

Требования СанПиН		Фактически
Продолжительность занятия	от 5 до 6 лет - не более 25 мин. от 6 до 7 лет – не более 30 мин.	25 мин. 30 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	от 5 до 6 лет - не более 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна	50 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки при организации 1 занятия после дневного сна	от 5 до 6 лет – не более 75 мин.	75 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	от 6 до 7 лет не более 90 мин.	90 мин.
Продолжительность дневного сна	не менее 2,5 часов	2 часа 40 мин.
Продолжительность прогулок	не менее 3 часов	3 часа 30 мин.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 250 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Павлова Татьяна Васильевна, Руководитель  
юридического лица

12.09.24 15:08 (MSK)

Сертификат 180EF44D38D4389DC7B649D19D4000DF