

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №100
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад №100
Выборгского района Санкт-Петербурга
С.С. Микишева

Приказ № 3108/05-А от 31.08.2026

С учётом мнения родителей (законных представителей)
обучающихся ГБДОУ детского сада №100
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №1

**Режим (распорядок) дня
в группах раннего и дошкольного возраста
ГБДОУ детского сада № 100 Выборгского района Санкт-Петербурга**

2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург, 2026

Режим (распорядок) дня возрастных групп разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Уставом ГБДОУ детского сада № 101 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада №100 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 100 Выборгского района Санкт-Петербурга.

Режим дня второй ранней группы (1,5 – 2 года)

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-17.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-11.45
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) на улице	9.10-9.20 9.30-9.40
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры полдник	15.30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) на улице	16.20-16.30 16.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Режим дня первой младшей группы (2 – 3 года)

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30

Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30
Возвращение с прогулки	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам на улице	9.30-11.30 9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка: самостоятельная деятельность детей на улице, занятия в игровой форме по подгруппам на улице	16.00-19.00 16.20-16.30 16.40-16.50
Уход детей домой	До 19.00

Режим дня второй младшей группы (3 – 4 года)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Обед	12.15-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход домой	до 19.00

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.15
Обед	12.15-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-19.00
Организованная деятельность детей	16.30-16.45
Уход домой	до 19.00

Режим дня средней группы (4 – 5 лет)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.20
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), индивидуальная работа с детьми	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход домой	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.20-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.20
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-19.00
Организованная деятельность детей	16.30-16.50
Уход домой	до 19.00

Режим дня старшей группы (5 – 6 лет)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15
Второй завтрак	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.25-12.10
Обед	12.25-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход домой	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Второй завтрак	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.25
Обед	12.25-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-19.00
Организованная деятельность детей	16.30-16.55
Уход домой	до 19.00

Режим дня подготовительной группы (6 – 7 лет)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15

Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.25
Второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.35-12.20
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход домой	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.20
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-19.00
Организованная деятельность детей	16.30-17.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня в разновозрастной группе (3-6 лет)

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход домой	до 19.00

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.20
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-19.00
Организованная деятельность детей	16.30-16.20
Уход домой	до 19.00