

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 103
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете
Протокол № 1 от "27" августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №188-ОД от "28" августа 2026 г.
Заведующий ГБДОУ № 103
Я.Ю. Позднякова

**Режимы пребывания детей средней группы «Солнышки»
ГБДОУ детского сада № 103 комбинированного вида
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
на 2026-2027 учебный год (режим работы 12 часов):**

1. Режим пребывания детей на холодный период (приложение № 1)
2. Режим пребывания детей (щадящий) (приложение № 2)
3. Режим пребывания детей (при карантине) (приложение № 3)
4. режим пребывания детей на теплый период (приложение № 4)
5. Двигательный режим (приложение №5)

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Солнышки»
На холодный период 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов)**

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.	8.15 – 8.25
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку	8.25 – 8.35
1-ый завтрак.	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).	8.50 -9.00
Занятие	9.00 -9.20
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	9.20 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.50
Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность детей.	9.50 – 10.00
Занятие	10.00 -10.20
Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	10.20 – 10.40
2-ой завтрак.	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.50 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед.	12.10 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.35 – 15.05
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание.	15.05 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.35 – 19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Солнышки» (щадящий)
на холодный период 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов)**

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.	8.15 – 8.25
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, дежурство	8.25 – 8.35
1-ый завтрак.	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	8.50 -9.00
Занятие	9.00 - 9.20
Перерыв между занятиями (подвижные игры, физ. упражнения и др.).	9.20 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.50
Индивидуальная работа	9.50 – 10.00
Занятие	10.00 -10.20
Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	10.20 -10.40
2-ой завтрак.	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.50 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед.	12.10 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.35 – 15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика.	15.10 – 15.20
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).	15.50- 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.35 – 19.00

- Освобождение от проведения закаливающих процедур, от видов совместной с педагогом деятельности с большой двигательной активностью, индивидуально по рекомендации врача.
- Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня.
- Пролонгированный сон.

Режим разработан в соответствии с : СП 2.4.4283-26 « Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 19 г. Москва; СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

Приложение № 3

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Солнышки» (при карантине) на холодный период 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов)

Мероприятия	Время
Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, коммуникативная, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.	8.15 – 8.25
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку.	8.25 – 8.35
1-ый завтрак	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. Подготовка к занятиям	8.50 -9.00
Занятие	9.00 - 9.20
Динамическая пауза, игры	9.20 – 9.30
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Спокойные игры.	9.30 -10.40
2-ой завтрак.	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.50 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед.	12.10 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.35 – 15.05
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика.	15.05 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник, полоскание полости рта.	15.30 – 15.50
Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.	15.50 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.35 – 18.35
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, коммуникативная, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой.	18.35 – 19.00

- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Совместная деятельность с детьми проводится в группе;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще.

Режим разработан в соответствии с: СП 2.4.4283-26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 19 г. Москва; СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

Приложение № 4

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Солнышки» на теплый период 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов)

На солнечную погоду		На дождливую погоду
Приём детей на улице, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребёнка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки. Дежурства.	7.00 – 8.20 8.20- 8.35	Приём детей в группе, осмотр, опрос родителей о состоянии здоровья ребёнка. Совместная игровая, художественная, познавательная деятельность с детьми. Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки. Дежурства.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50	=
Коммуникативные игры. Совместная деятельность детей и педагога. Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа	8.50 – 9.30	=
Совместная деятельность с инструктором по физ.культуре, с музыкальным руководителем (согласно расписания) Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Второй завтрак	9.30 – 10.30 10.30-10.40 10.40– 10.50	Самостоятельная деятельность по интересам Совместно с воспитателем: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, чтение и рассказывание детям, показ кукольных спектаклей и др.; индивидуальная работа по развитию движений.
Сбор на прогулку, прогулка	10.50 -11.50	
Возвращение с прогулки, водные процедуры. Чтение и рассказывание детям.	11.50 – 12.10	Деятельность в физкультурном и музыкальном залах (по расписанию).
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.35	
Подготовка ко сну, сон	12.35 – 15.05	
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание	15.05 – 15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50	=
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: Подготовка к прогулке, прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-	15.50 – 19.00	Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Деятельность с детьми в

исследовательская, конструирование и др. Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Уход домой.		индивидуальной форме. Уход домой.
---	--	-----------------------------------

Режим разработан в соответствии с: СП 2.4.4283-26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 19 г. Москва; СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Солнышки»
двигательный 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов)**

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам
		Средняя группа (4-5 лет)
1.	Физкультурно-оздоровительная работа	
1.1.	Игры малой подвижности во время утреннего приёма детей	Ежедневно 5-7 мин.
1.2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
1.3.	Физкультминутки (по необходимости)	Ежедневно 2-3 мин.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 15 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	Ежедневно 3-5 мин.
1.8.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5-7 мин.
2.	Организованная - образовательная деятельность	
2.1.	Физкультура Развитие движений	2 р. в нед. по 20 мин. 1 р. на улице 20 мин
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 20 мин.
3.	Физкультурно-массовая работа	
3.1.	Физкультурные праздники	2 р. в год до 20 мин
3.2.	Физкультурный досуг	2 р. в мес. 20 мин.
3.3.	Неделя Здоровья	1 р. в полгода
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках). Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
5.	Совместная деятельность с родителями 3-4 р. в год 30 мин.	
	Итого в день (мин.)	140- 150

В день не менее 50% всего объёма суточной двигательной активности

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учётом состояния здоровья детей, их возрастным возможностям и сезонами года