

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 старшей группы Обаяшки
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 СТАРШЕЙ ГРУППЫ «Обаяшки»
На холодный период 2026-2027 учебного года (режим работы 12 часов**

7.00 – 8.15	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.
8.15 – 8.25	Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.
8.25 – 8.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
8.50 - 9.00	Подготовка к занятию
9.00 - 9.25	Занятие
9.25– 9.35	Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).
9.35 -10.00	Занятие
10.00 -10.10	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.
10.10 -10.35	Занятие
10.35 –10.45	2-ой завтрак.
10.45 -11.10	Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.
11.10 –12.15	Подготовка к прогулке, прогулка.
12.15 –12.25	Возвращение с прогулки.
12.25 –12.45	Подготовка к обеду, обед.
12.45 –15.15	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.15 –15.30	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание.
15.30 –15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50-16.00	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).
16.00 –16.45	Занятие (согласно расписанию)/ Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.
16.45 –19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей 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», 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 обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

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

7.00 – 8.15	Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.
8.15 – 8.25	Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.
8.25 – 8.50	Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50–9.00	Подготовка к занятиям
9.00- 9.25	Занятие
9.25 – 9.35	Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).
9.35 – 10.00	Занятие
10.00 – 10.10	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.
10.10- 10.35	Занятие
10.35 – 10.45	2-ой завтрак.
10.45 – 11.10	Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми
11.10-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка
12.15 – 12.25	Возвращение с прогулки.
12.25 – 12.45	Подготовка к обеду, обед.
12.45– 15.25	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.25 – 15.35	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика.
15.35 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 -16.00	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).
16.00 – 16.45	Занятие (согласно расписанию)/ Совместная деятельность педагогов с детьми. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.

- от проведения закаливающих процедур, от видов совместной с педагогом деятельности
- с большой двигательной активностью, индивидуально по рекомендации врача.
- со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня.
- Гибкий режим прогулок.
- 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 молодёжи», 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 обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

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

7.00 – 8.15	Приём детей, осмотр. Самостоятельная деятельность детей (игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми.
8.15 – 8.25	Утренняя гимнастика с использованием упражнений на дыхание.
8.25 – 8.50	Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50–9.00	Подготовка к занятиям
9.00- 9.25	Занятие
9.20 – 9.35	Перерыв между занятиями (игровая, двигательная деятельность и др.).
9.35 – 10.00	Занятие
10.00 – 10.10	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми.
10.10- 10.35	Занятие
10.35 – 10.45	2-ой завтрак.
10.45 – 11.10	Совместная деятельность педагогов с детьми. Индивидуальная работа с детьми
11.10-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка
12.15 – 12.25	Возвращение с прогулки.
12.25 – 12.45	Подготовка к обеду, обед.
12.45– 15.25	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.25 – 15.35	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика.
15.35 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 -16.20	Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, музыкальная и др.).
16.20 –18.30	Подготовка к прогулке, прогулка.
18.30 –19.00	Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, коммуникативная, музыкальная и др.). Индивидуальная работа с детьми. Уход детей домой.

- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Совместная деятельность с детьми проводится в группе;
- Увеличивается время прогулок;
- 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 обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

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

<i>на солнечную погоду</i>		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- 8.40	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,	8.40 – 9.00	=
Совместная деятельность педагогов с детьми.	9.00 – 9.25	=
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Совместная деятельность с инструктором по физ.культуре, музыкальным руководителем (согласно расписанию). Деятельность с детьми в индивидуальной форме. Прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения.	9.25 – 12.15 10.35 – 10.45 2-ой завтрак	Самостоятельная детская деятельность по интересам. Совместно с воспитателем: в группе: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование, чтение и рассказывание детям, показ кукольных спектаклей и др.; индивидуальная работа по развитию движений.
Возвращение с прогулки, водные процедуры. Чтение и рассказывание детям.	12.15 – 12.25	Деятельность в физкультурном и музыкальном залах (по расписанию).
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.45	=
Подготовка ко сну, сон	12.45– 15.15	=
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливание	15.15 – 15.30	=
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50	=
Самостоятельная деятельность детей. Деятельность в уголке природы, художественно-продуктивная деятельность	15.50 – 16.45	Совместная с воспитателем деятельность.
Подготовка к прогулке, прогулка: беседы-инструктажи по безопасности поведения. Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др.	16.45 – 19.00	Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность: игровая, изобразительная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, конструирование и др. Деятельность с детьми в

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 молодёжи», 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 обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

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

п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам
		Старшая группа (5-6 лет)
1.	Физкультурно-оздоровительная работа	
1.1.	Игры малой подвижности во время утреннего приёма детей	Ежедневно 7-9 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 25 мин. Вечером 25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 15 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	Ежедневно 4-6 мин.
1.8.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 мин.
2.	Организованная - образовательная деятельность	
2.1.	Физкультура Развитие движений	2 р. в нед. по 20 мин. 1 р. на улице 25 мин.
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 20-25 мин.
3.	Физкультурно-массовая работа	
3.1.	Физкультурные праздники	2 р. в год 20-30 мин.
3.2.	Физкультурный досуг	2 р. в мес. 20-25 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 30-40 мин.	
	Итого в день (мин.)	206- 220

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.