

СОГЛАСОВАН

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №17»

УТВЕРЖДЕНПриказом ГБДОУ детского сада № 9
Выборгского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 91 – А

**Режим дня на холодный период года
возраст 6-7 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

Дома		
1	Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении		
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
3	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.50 – 9.00
4	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 11.10
5	Второй завтрак	10.15 - 10.30
6	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 - 12.30
7	Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
8	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
9	Полдник	15.30 - 16.00
10	Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
13	Самостоятельная деятельность, индивидуальная деятельность, игры, уход домой.	18.30 - 19.00
Дома		
1	Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
2	Легкий ужин, спокойные игры, вечерний туалет	20.00 - 21.00
3	Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

**Режим дня на холодный период года
возраст 5-6 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

Дома		
1	Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении		
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
3	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.50 - 9.00
4	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.50
5	Второй завтрак	10.10 - 10.20
6	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50 - 12.20
7	Подготовка к обеду, обед	12.20 - 13.00
8	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
9	Полдник	15.30 - 16.00
10	Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
11	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
12	Самостоятельная деятельность, индивидуальная деятельность, игры, уход домой.	18.30 - 19.00
Дома		
1	Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
2	Легкий ужин, спокойные игры, вечерний туалет	20.00 - 21.00
3	Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

СОГЛАСОВАН

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №17»

УТВЕРЖДЕНПриказом ГБДОУ детского сада № 9
Выборгского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 91 – А

**Режим дня на холодный период года
возраст 4-5 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

Дома		
1	Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении		
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
3	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.50 - 9.00
4	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.50
5	Подготовка ко второму завтраку	9.50 - 10.10
6	Второй завтрак	10.10 - 10.20
7	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 - 12.20
8	Подготовка к обеду, обед	12.20 - 13.00
9	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30
10	Полдник	15.30 - 16.00
11	Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
13	Самостоятельная деятельность, индивидуальная деятельность, игры, уход домой.	18.30 - 19.00
Дома		
1	Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
2	Легкий ужин, спокойные игры, вечерний туалет	20.00 - 21.00
3	Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

**Режим дня на холодный период года
возраст 3-4 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

Дома		
1	Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении		
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
3	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.50 - 9.00
4	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.40
5	Подготовка ко второму завтраку	9.40 - 10.00
6	Второй завтрак	10.00 - 10.10
7	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 12.10
8	Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.50
9	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50 - 15.30
10	Полдник	15.30 - 16.00
11	Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
13	Самостоятельная деятельность, индивидуальная деятельность, игры, уход домой.	18.30 - 19.00
Дома		
1	Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
2	Легкий ужин, спокойные игры, вечерний туалет	20.00 - 21.00
3	Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

**Режим дня на холодный период года
возраст 2-3 года
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

Дома		
1	Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении		
1	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
3	Игры, самостоятельная деятельность детей (по подгруппам)	8.50 - 9.00 9.00 - 9.10
4	Занятия в игровой форме (по подгруппам), включая перерыв не менее 10 минут	9.10 - 9.20 9.30 - 9.40
5	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40 - 10.00
6	Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 - 12.00
7	Возвращение с прогулки	12.00 - 12.10
8	Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.30
9	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
10	Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
11	Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
12	Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме (по подгруппам)	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30
13	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 - 18.00
14	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная деятельность, игры, уход домой.	18.00 - 19.00
Дома		
1	Прогулка с детьми	19.00 - 20.00
2	Легкий ужин, спокойные игры, вечерний туалет	20.00 - 21.00
3	Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

СОГЛАСОВАНО

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №17»

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детского сада № 9

Выборгского района Санкт-Петербурга

от 31.08.2026 г. № 91 – А

**Режим дня на холодный период года
группы кратковременного пребывания № 21
возраст 1,6 - 2 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

1	Прием детей, утренний фильтр	8.00-8.30
2	Бодрящая гимнастика	8.30-8.40
3	Самостоятельная деятельность	8.40-9.20
4	Проведение игры-занятия	9.30 -9.40 9.50-10.00
5	Самостоятельная деятельность	10.00-10.10
6	Подготовка к прогулке	10.10-10.30
7	Прогулка, уход детей домой	10.30-11.00

СОГЛАСОВАНО

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №17»

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детского сада № 9
Выборгского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 91 – А

**Режим дня на холодный период года
группы кратковременного пребывания № 22
возраст 1,6 - 2 лет
на 2026-2027 учебный год**

Составлен в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № 19, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2

1	Прием детей, утренний фильтр	15.00-15.30
2	Бодрящая гимнастика	15.30-15.40
3	Самостоятельная деятельность	15.40-16.00
4	Проведение игры-занятия	16.00 -16.10 16.20-16.30
5	Самостоятельная деятельность	16.30-17.00
6	Подготовка к прогулке	17.17-17.30
7	Прогулка, уход детей домой	17.30-18.00