

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района  
Смольникова С.Г.

Приказ № *10/09* от 29.08.2025г.



**Режим дня  
детей младшей группы (с 3 до 4 лет)  
(холодный период года с 1 сентября по 31 мая)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
<b>ДОМА</b>		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия)		40 мин.
1 ПОДГРУППА	9.00-9.15	15 мин.
2 ПОДГРУППА	9.25-9.40	15 мин.
Совместная игровая деятельность. Подготовка ко второму завтраку	9.40-10.15	35 мин.
Второй завтрак	10.15-10.25	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная и совместная деятельность, индивидуальная работа)	10.25-11.50	<b>1ч.25 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	11.50-12.15	25 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	<b>2ч. 30мин.</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.10-15.40	30 мин.
Полдник	15.40-15.55	15 мин.
«Круг друзей», занятие (при необходимости), самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми, чтение художественной литературы.	15.55-16.50	55 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.30	<b>1 ч.40 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.30-19.00	30 мин.
<b>ДОМА</b>		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	
*при температуре воздуха ниже минус-15 градусов и скорости ветра более 7 метров в секунду продолжительность прогулки сокращается.		
При возвращении с прогулки в плохую погоду с детьми организуются: сюжетно-ролевые игры, театрализованные игры, конкурсы, чтение художественной литературы, слушание музыки, самостоятельная художественная деятельность, индивидуальная работа, подвижные игры.		

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № *28* от 29.08.2025г.



**Режим дня**  
детей младшей группы (с 3 до 4 лет)  
(тёплый период года с 1 июня по 31 августа)

<i>Вид деятельности в режиме дня</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
<b>ДОМА</b>		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	25 мин.
Совместная игровая деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных сказок. Подготовка ко второму завтраку	9.00-10.15	75 мин.
Второй завтрак	10.15-10.25	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность)	10.25-11.50	<b>1ч.25 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	11.50-12.15	25 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.10	<b>2ч. 30мин.</b>
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.10-15.40	30 мин.
Полдник	15.40-15.55	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	15.55-19.00	<b>3 ч.05 мин.</b>
<b>ДОМА</b>		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № *18* от 29.08.2025г.



**Режим дня**  
**детей младшей группы (с 3 до 4 лет)**  
**(адаптационный период года с 1 сентября по 30 сентября)**

<i>Вид деятельности в режиме дня</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
<b>ДОМА</b>		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	25 мин.
Наблюдение и обследование развития детей специалистами, игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка ко второму завтраку	9.00-10.15	75 мин.
Второй завтрак	10.15-10.25	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная игровая деятельность)	10.25-11.50	<b>1ч.25 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	11.50-12.15	25 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.10	<b>2ч. 30мин.</b>
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.10-15.40	30 мин.
Полдник	15.40-15.55	15 мин.
Наблюдение и обследование развития детей специалистами, игры, самостоятельная деятельность детей	15.55-16.50	55 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.30	<b>1 ч.40 мин.</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.30-19.00	30 мин.
<b>ДОМА</b>		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	
* По желанию родителей на время адаптации дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребёнка в группе увеличивается.		

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № \_\_\_\_\_ от 29.08.2025г.



**Режим дня  
детей младшей группы (с 3 до 4 лет)  
(при ненастной погоде: дождь, сильный ветер, мороз)**

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
<b>ДОМА</b>		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия)		40 мин.
1 ПОДГРУППА	9.00-9.15	15 мин.
2 ПОДГРУППА	9.25-9.40	15 мин.
Совместная игровая деятельность. Подготовка ко второму завтраку	9.40-10.15	35 мин.
Второй завтрак	10.15-10.25	10 мин.
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам	10.25-12.15	1ч.50 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.10	2ч. 30мин.
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.10-15.40	30 мин.
Полдник	15.40-15.55	15 мин.
«Круг друзей», занятия (при необходимости), творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры- забавы, деятельность детей по интересам, уход детей домой	15.55-19.00	1 ч.40 мин.
<b>ДОМА</b>		
Ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	3ч.05 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № *18* от 29.08.2025г.



**Режим дня  
детей младшей группы (с 3 до 4 лет)  
(при карантине)**

<i>Вид деятельности в режиме дня</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
<b>ДОМА</b>		
Подъем, водные процедуры, приход в детский сад	7.00-8.00	60 мин.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>		
Приём и осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.35	1ч.35 мин.
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.35-9.00	25 мин.
«Круг друзей», занятия (включая гимнастику в процессе занятия) <b>(проводятся в групповой комнате)</b>		40 мин.
1 ПОДГРУППА	9.00-9.15	15 мин.
2 ПОДГРУППА	9.25-9.40	15 мин.
Совместная игровая деятельность. Подготовка ко второму завтраку	9.40-10.15	35 мин.
Второй завтрак	10.15-10.25	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка <b>(организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)</b>	10.25-11.50	<b>1ч.25 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	11.50-12.15	25 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.40	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.10	<b>2ч. 30мин.</b>
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к полднику	15.10-15.40	30 мин.
Полдник	15.40-15.55	15 мин.
«Круг друзей», занятия <b>(проводятся в групповой комнате)</b> , самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми, чтение художественной литературы.	15.55-16.30	35 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка <b>(организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)</b>	16.30-18.30	<b>2ч.00 мин.</b>
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.30-19.00	30 мин.
<b>ДОМА</b>		
Прогулка, ужин, спокойные игры, чтение художественной литературы, подготовка ко сну	19.00-21.00	2ч.00 мин.
Сон	с 21-00	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № 18 от 29.08.2025г.



**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ**  
младшей группы (с 3 до 4 лет)

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	по возможности с 07.00 до 08.30	родители
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	воспитатель
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: -умывание,	температура воды 16-20°C, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
-полоскание полости рта после еды,	Температура воды 20-22°C, наливается перед полосканием	
-воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель,
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого). Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	воспитатель
образовательная деятельность, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Дневной сон	укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические работники
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №8 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
С учётом мнения совета родителей  
Протокол №1 от 29.08.2025г.  
**СОГЛАСОВАНО:**  
Врач СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 27»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №8  
Адмиралтейского района СПб  
Смольникова С.Г.

Приказ № 28 от 29.08.2025г.



**ВАРИАТИВНЫЕ РЕЖИМЫ**  
для детей младшей группы (с 3 до 4 лет)

№ п/п	Режим	Длительность	Рекомендации к использованию
1.	Адаптационный режим	2-3 недели	1.Сокращённое пребывание детей в ДОУ в течение 2-3 недель. 2.Постепенное привыкание от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки. 3.Создание благоприятного эмоционального климата
2.	Щадящий режим после перенесённых острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1 неделя	1.Сокращение приёма воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели. 2.Снижение кратности упражнений в течение й недели. 3.Сокращение режима двигательной активности ребёнка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня.
3.	Щадящий режим после перенесённых заболеваний (пневмонии, острый пиелонефрит, гепатит и др.)	2 недели	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели. 2.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
4.	Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья	Индивидуально по рекомендации врача	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев. 2.Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
5.	Щадящий режим после перенесённого отита	1-2 недели	1.Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт исключения переворотов, наклонов, вращений.

6.	Щадящий режим для часто и длительно болеющих детей в период реконвалесценции	1-2 недели	<p>1.Щадящий режим выхода на прогулку:  -одевать на прогулку последними;  -приводить с прогулки первыми.</p> <p>2.Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп.</p> <p>3.На прогулке занимать в играх малой подвижности.</p> <p>4.Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «тёплому» варианту, чем остальные дети.</p> <p>5.По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель.</p> <p>6.Предоставить дополнительный выходной день в неделю.</p> <p>7.Пролонгированный сон:  -первыми укладывать на дневной сон;  -последними поднимать после сна.</p>
7.	Корректирующий режим	Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями	<p>Время занятий и прогулок не ограничивается.</p> <p>Ограничение определённого вида деятельности в занятиях по физической культуре.</p>
8.	Индивидуальный режим	Действует, если у ребёнка III группа здоровья или особенности здоровья	<p>1.Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах);</p> <p>2.Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания);</p> <p>3. Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.</p>