

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 18
с углубленным изучением математики Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ средняя школа № 18 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО РЕШЕНИЕМ

Педагогического совета ГБОУ
средней школы № 18
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 26.08.2026

УТВЕРЖДЕН:

Приказом руководителя ГБОУ
средней школы №18 Санкт-Петербурга
№ 371 от «26» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководителем ОДОД ГБОУ
средней школы № 18 Санкт-Петербурга

РЕЖИМ ДНЯ

**в дошкольных группах общеразвивающей направленности
и группе детей от 2-х до 3-х лет общеразвивающей направленности
на 2026 – 2027 учебный год**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**к Образовательной программе дошкольного образования
структурного подразделения «Отделение дошкольного образования детей»
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 18 с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Режим дня
в группе детей от 2 до 3-х лет общеразвивающей направленности

теплый период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не более 7 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Игры, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня
при температуре наружного воздуха -15 градусов °С
и скорости ветра 7 м/с (прогулка сокращается)
в группе детей от 2 до 3-х лет общеразвивающей направленности

холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не более 7 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.00-09.10 11.50-12.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	09.10-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду	10.40-11.50
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, возвращение с прогулки	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня составлен в соответствии с СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, 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 от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада.

Организация питания: питание четырёхразовое, интервал между приёмами пищи не более 4 часа

Дневной сон для детей раннего возраста (2-3 лет) 3 часа.

**Режим дня
в дошкольной группе (3-4-года)
общеразвивающей направленности**

теплый период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.00-11.40
Второй завтрак	10.30-11.00
Игры, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

**Режим дня
при температуре наружного воздуха ниже - 15 градусов °C
и скорости ветра 7 м/с (прогулка сокращается)
в дошкольной группе (3-4-года)
общеразвивающей направленности**

холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.00-09.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	09.40-10.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, возвращение с прогулки	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня составлен в соответствии с СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, 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 от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада.

Организация питания: питание четырёхразовое, интервал между приёмами пищи не более 4 часа

Дневной сон для детей раннего возраста (2-3 лет) 3 часа.

**Режим дня
в дошкольной группе (4-5 лет)
общеразвивающей направленности**

теплый период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Игры, самостоятельная деятельность	09.00-09.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.15-12.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

**Режим дня
при температуре наружного воздуха -15 градусов °C
и скорости ветра 7 м/с (прогулка сокращается)**

в дошкольной группе (4-5 лет) общеразвивающей направленности

холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Игры, подготовка к занятиям	09.00-09.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.25-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	10.15-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду	10.45-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, возвращение с прогулки	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня составлен в соответствии с СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, 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 от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада.

Организация питания: питание четырёхразовое, интервал между приёмами пищи не более 4 часа

Дневной сон для детей раннего возраста (2-3 лет) 3 часа.

**Режим дня
в дошкольной группе (5-6 лет)
общеразвивающей направленности**

теплый период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Игры, самостоятельная деятельность	09.00-09.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.15-12.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

**Режим дня
при температуре наружного воздуха -15 градусов °C
и скорости ветра 7 м/с (прогулка сокращается)
в дошкольной группе (5-6 лет)
общеразвивающей направленности**

холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Игры, подготовка к занятиям	09.00-09.10
Занятия 1 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.10-09.35
Игры, самостоятельная деятельность	09.35-09.55
Занятия 2 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.55-10.20
Игры, самостоятельная деятельность	10.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Игры, подготовка к занятиям	10.45-10.55
Занятия 3 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	10.55-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.40
Полдник	15.40-16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00-16.10
Занятия 3 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	16.10-16.35 (среда, четверг)
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, возвращение с прогулки	16.35-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня составлен в соответствии с СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, 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 от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада.

Организация питания: питание четырёхразовое, интервал между приёмами пищи не более 4 часа

Дневной сон для детей раннего возраста (2-3 лет) 3 часа.

**Режим дня
в дошкольной группе (6-7(8) лет)
общеразвивающей направленности**

теплый период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.00-12.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00

**Режим дня
при температуре наружного воздуха -15 градусов °С
и скорости ветра 7 м/с (прогулка сокращается)
в дошкольной группе (6-7(8) лет)
общеразвивающей направленности**

холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-08.45
Игры, самостоятельная деятельность	08.45-09.00
Занятия 1 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.00-09.30
Занятия 2 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	09.40-10.10
Игры, самостоятельная деятельность	10.10-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Занятия 3 (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	10.40-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, возвращение с прогулки	16.15-19.00
Уход домой	до 19.00

Режим дня составлен в соответствии с СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, 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 от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования», уставом детского сада.

Организация питания: питание четырёхразовое, интервал между приёмами пищи не более 4 часа

Дневной сон для детей раннего возраста (2-3 лет) 3 часа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Шапошников Александр Валерьевич

31.08.26 15:30 (MSK)

Простая подпись