

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 209  
Центрального района Санкт-Петербурга  
«Павловская гимназия»  
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

**УТВЕРЖДЕН**  
Директор ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»  
Д.Г. Ефимов

Приказ от 27 августа 2026 г. № 197-ОД

С учетом мнения  
совета родителей  
ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»  
Протокол от 27 августа 2026 г. № 1

**ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»  
Протокол № 1 от 27 августа 2026 года

**Режим дня  
для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет)  
общеразвивающей направленности  
отделения дошкольного образования детей  
ГБОУ гимназии № 209 «Павловская гимназия»**

| <b>группа</b>         | <b>режимы</b>                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вторая младшая группа | Режим для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября) |
|                       | Режим для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)          |
|                       | Режим для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности при ненастной погоде (дождь, мороз, сильный ветер)   |
|                       | Режим для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности при карантине                                        |
|                       | Щадящий режим для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности                                              |

**Режим дня для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет)  
общеразвивающей направленности  
в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября)**

| <b>Время</b>               | <b>Длительность</b> | <b>Вид деятельности в режиме дня</b> |
|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| <b>Первая половина дня</b> |                     |                                      |

|                            |                    |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.00 – 8.25</b>         | <b>1ч. 25мин.</b>  | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия                                                                               |
| <b>8.25 – 8.35</b>         | <b>10мин.</b>      | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                         |
| <b>8.35 – 9.00</b>         | <b>25мин.</b>      | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                              |
| <b>9.00 – 9.40</b>         | <b>40мин.</b>      | Круг друзей.<br>Воспитательное событие «Добрые игры»<br>Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.                    |
| <b>9.40 – 09.50</b>        | <b>10мин.</b>      | Второй завтрак.                                                                                                                                                             |
| <b>09.50 – 11.30</b>       | <b>1ч. 40 мин.</b> | Подготовка к прогулке. Прогулка ( <i>игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч</i> )                  |
| <b>11.30 – 11.45</b>       | <b>15мин.</b>      | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                                             |
| <b>11.45– 12.00</b>        | <b>15мин.</b>      | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                    |
| <b>12.00 – 15.00</b>       | <b>3ч.</b>         | Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                                                                              |
| <b>Вторая половина дня</b> |                    |                                                                                                                                                                             |
| <b>15.00 – 15.20</b>       | <b>20мин.</b>      | Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание                                                                                                                                 |
| <b>15.20 - 15.45</b>       | <b>25мин.</b>      | Полдник                                                                                                                                                                     |
| <b>15.45 – 17.00</b>       | <b>1ч 15мин.</b>   | Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/<br>чтение художественной литературы.<br>Круг друзей                              |
| <b>17.00 - 19.00</b>       | <b>2ч.</b>         | Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой |

**Режим дня для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет)  
общеразвивающей направленности  
в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)**

| <b>Время</b>               | <b>Длительность</b> | <b>Вид деятельности в режиме дня</b>                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первая половина дня</b> |                     |                                                                                                                                                   |
| <b>7.00 – 8.10</b>         | <b>1ч 10мин.</b>    | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия                                                     |
| <b>8.10 – 8.20</b>         | <b>10 мин.</b>      | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры                                                                                                       |
| <b>8.20 – 8.45</b>         | <b>25 мин.</b>      | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                    |
| <b>8.45 – 9.00</b>         | <b>15 мин.</b>      | Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»                                                                                                 |
| <b>9.00 – 9.40</b>         | <b>40 мин.</b>      | Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка) *   |
| <b>9.40 – 09.50</b>        | <b>10 мин.</b>      | Второй завтрак.                                                                                                                                   |
| <b>09.50 – 11.30</b>       | <b>1ч 40мин.</b>    | Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч) |
| <b>11.30 – 11.45</b>       | <b>15 мин.</b>      | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                   |
| <b>11.45 – 12.00</b>       | <b>15 мин.</b>      | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                          |
| <b>12.00 – 15.00</b>       | <b>3 ч.</b>         | Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                                                    |
| <b>Вторая половина дня</b> |                     |                                                                                                                                                   |

|                       |                  |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15.00 – 15.15</b>  | <b>15мин.</b>    | Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание                                                                                                         |
| <b>15.15- - 15.35</b> | <b>20мин.</b>    | Полдник                                                                                                                                                                     |
| <b>15.35 – 17.00</b>  | <b>1ч 25мин.</b> | Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/<br>чтение художественной литературы.<br>Круг друзей                              |
| <b>17.00 - 19.00</b>  | <b>2ч.</b>       | Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой |

При температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между ними. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку

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

| <b>Время</b>               | <b>Длительность</b> | <b>Вид деятельности в режиме дня</b>                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первая половина дня</b> |                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>7.00 – 8.10</b>         | <b>1ч 10мин.</b>    | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия                                                                                                                     |
| <b>8.10 – 8.20</b>         | <b>10 мин.</b>      | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры                                                                                                                                                                       |
| <b>8.20 – 8.45</b>         | <b>25 мин.</b>      | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                                                                    |
| <b>8.45 – 9.00</b>         | <b>15 мин.</b>      | Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»                                                                                                                                                                 |
| <b>9.00 – 9.40</b>         | <b>40мин.</b>       | Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*                                                                    |
| <b>9.40 – 09.50</b>        | <b>10мин.</b>       | Второй завтрак.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>09.50 –11.30</b>        | <b>1ч 40мин.</b>    | Совместная игровая деятельность, деятельность детей по интересам.                                                                                                                                                 |
| <b>11.30 – 11.45</b>       | <b>15 мин.</b>      | Гигиенические процедуры                                                                                                                                                                                           |
| <b>11.45 – 12.00</b>       | <b>15 мин.</b>      | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                          |
| <b>12.00 – 15.00</b>       | <b>3 ч.</b>         | Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                                                                                                                    |
| <b>Вторая половина дня</b> |                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>15.00 – 15.15</b>       | <b>15мин.</b>       | Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание                                                                                                                                               |
| <b>15.15- - 15.35</b>      | <b>20мин.</b>       | Полдник                                                                                                                                                                                                           |
| <b>15.35 – 19.00</b>       | <b>3ч. 25мин</b>    | Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/<br>чтение художественной литературы.<br>Круг друзей<br>Самостоятельная деятельность воспитанников.<br>Уход детей домой |

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с  
Активизируется режим двигательной активности детей, используются все свободные учебные помещения

**Режим дня для детей второй младшей группы (с 3 до 4 лет)  
общеразвивающей направленности  
при карантине**

| Время                      | Длительность     | Вид деятельности в режиме дня                                                                                                                                               |
|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первая половина дня</b> |                  |                                                                                                                                                                             |
| <b>7.00 – 8.10</b>         | <b>1ч 10мин.</b> | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия                                                                               |
| <b>8.10 – 8.20</b>         | <b>10 мин.</b>   | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры                                                                                                                                 |
| <b>8.20 – 8.45</b>         | <b>25 мин.</b>   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                              |
| <b>8.45 – 9.00</b>         | <b>15 мин.</b>   | Круг друзей. Воспитательное событие «Добрые игры»                                                                                                                           |
| <b>9.00 – 9.40</b>         | <b>40мин.</b>    | Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (2 вида деятельности по 15 минут с 10 минутным перерывом, в середине – физкультминутка)*                              |
| <b>9.40 – 09.50</b>        | <b>10мин.</b>    | Второй завтрак.                                                                                                                                                             |
| <b>09.50 – 11.30</b>       | <b>1ч 40мин.</b> | Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч)                           |
| <b>11.30 – 11.45</b>       | <b>15 мин.</b>   | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                                                                             |
| <b>11.45 – 12.00</b>       | <b>15 мин.</b>   | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                    |
| <b>12.00 – 15.00</b>       | <b>3 ч.</b>      | Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                                                                              |
| <b>Вторая половина дня</b> |                  |                                                                                                                                                                             |
| <b>15.00 – 15.15</b>       | <b>15мин.</b>    | Подъем детей, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, одевание                                                                                                         |
| <b>15.15- - 15.35</b>      | <b>20мин.</b>    | Полдник                                                                                                                                                                     |
| <b>15.35 – 16.40</b>       | <b>65мин.</b>    | Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы. Круг друзей.                                    |
| <b>16.40 - 19.00</b>       | <b>2ч.20мин</b>  | Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой |

На время действия карантина:

- организация режимных моментов и учебно-воспитательного процесса согласуется с врачом с учётом заболевания и организацией профилактических мероприятий;
- прекращается контакт с другими группами;
- уменьшается время занятий, не проводится работа с раздаточным материалом;
- работа со специалистами проводится в группе;
- увеличивается время прогулок

**Щадящий режим дня  
для детей младшей группы (с 3 до 4 лет) общеразвивающей направленности**

| Вид деятельности в режиме дня | Ограничения                               | Ответственные |
|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| Приход в детский сад          | по возможности с 08.00 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, медсестра                   |
| Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой                              | смена влажного белья на сухое                                                  | воспитатель, помощник воспитателя                              |
| Питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник                     | посадка за стол первыми; при необходимости 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); смена влажного белья на сухое  | воспитатель, помощник воспитателя                              |
| Физическая культура                                                 | отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%                           | воспитатель                                                    |
| Занятия, требующие статистического или интеллектуального напряжения | вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия  | воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты |
| Дневной сон                                                         | укладывание первыми, подъём по мере просыпания                                 | воспитатель, помощник воспитателя                              |
| Совместная деятельность с педагогами<br>Культурные практики         | учет настроения ребёнка и его желаний                                          | воспитатель, педагоги дополнительного образования, специалисты |
| Самостоятельная деятельность                                        | предложение мест для игровой и другой деятельности, удаленных от окон и дверей | воспитатель                                                    |
| Уход домой                                                          | По возможности до 18.00                                                        | родители                                                       |

Щадящий режим назначается детям III, IV группы здоровья, детям перенёсшим заболевание, для снятия физической и интеллектуальной нагрузки, по рекомендации врача, на определённый срок в зависимости от состояния здоровья.