

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Смирнова/
Приказом от «28» августа 2026 г № 36/1

Вариативные режимы пребывания детей в ГБДОУ детский сад № 133 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

В ДОО практикуется гибкая система режимов пребывания дошкольников в образовательной организации.

✓ **Гибкий режим** – это система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию, учитывающая возможные нестандартные ситуации: неблагоприятные погодные условия, отсутствие персонала, желание родителей приводить и забирать ребенка в удобное для них время, карантины, повышенная заболеваемость детей, понижение t в группе (в осенне-весенний периоды), адаптационные условия, ЧС в микрорайоне, др.

Вариативные режимы дня

<i>В каких случаях применяется</i>	<i>Способы реализации</i>
При неблагоприятных погодных условиях	
• дождь (затяжной) • низкая температура воздуха (ниже - 15 С) • штормовой ветер (скорость ветра более 7 м/с) • ЧС, другое	В ДОУ могут проводиться экскурсии по детскому саду в различные кабинеты и помещения ДОУ, где дети знакомятся с разными профессиями работников детского сада. В группах проводятся прослушивания различных аудиоматериалов, чтение по заявкам, творческое сочинительство, проводятся весёлые подвижные игры и др. Организовывается <i>межвозрастное общение</i>: совместные концерты, театральные экспромты, совместная продуктивная и игровая деятельность детей разных возрастных групп и т.п. <u>Специфика режима дня</u>: день насыщается эмоционально насыщенными мероприятиями, а прогулочной зоной определяется все учреждение.
Индивидуальный режим	
Индивидуальные особенности ребенка	Устанавливается индивидуальный режим посещения ребенком ДОУ: • более поздний приход, с организацией завтрака в домашних условиях; • отсутствие в период НОД по личным обстоятельствам (посещение кружков, врача, др) • уход и отсутствие ребенка в ДОУ некоторое время на протяжении дня (н-ер, посещение мероприятий вне

	ДОУ) с последующим возвращением. <u>Примечание:</u> прилагаются заявления родителей о просьбе в организации индивидуального режима для их ребенка и условиях посещения ДОУ.
Адаптационный режим	
• В начале учебного года до 2-3 недель – для детей дошкольного возраста, 4-5 недель – для детей раннего возраста, • Индивидуально для детей, адаптационный период которых приходится на другие временные отрезки (поступление в течение года), • Индивидуально для детей, адаптационный период которых характеризуются осложнениями.	Дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается. <u>В этот период характерно:</u> • усиление медицинского контроля • возможно участие ребенка в организованных формах обучения лишь в качестве наблюдателя (по желанию) • увеличение времени, отведенного на дневной сон • увеличение времени на осуществление бытовых моментов
Режим дня при проведении организованных массовых мероприятий	
В дни проведения праздничных мероприятий в группе	<u>Допустимо:</u> • смещение времени проведения утренней прогулки • перенос организованных форм обучения • приход детей в ДОО к утреннему мероприятию
Щадящий режим	
• часто болеющие дети • дети в реабилитационный период - после выздоровления (в соответствии с рекомендациями врача) • дети, имеющие 3-4-ю группы здоровья • дети с повышенной реактивностью нервной системы • дети с повышенной тревожностью	<u>Специфика режима дня:</u> создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата. Организация спокойной окружающей обстановки, постоянное нахождение в поле зрения педагога. Строгое соблюдение режима со своевременной сменой различных видов деятельности и чередованием их с отдыхом, приглашение к участию в спокойных и подвижных играх в течение дня, совместные игры с педагогом. <u>Сон:</u> увеличение продолжительности дневного сна, укладывание первым и подъем последним. <u>Кормление:</u> исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи. <u>Бодрствование:</u> во время НОД увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление

	бледности). <i>Физическое воспитание:</i> исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры – в соответствии с рекомендациями врача (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С). <u>Примечание:</u> Не отменять занятия утренней гимнастикой.
--	---

Рекомендуемый адаптационный режим-график
для детей раннего возраста

Период		Общая длительность дневного пребывания	Участие в играх	Участие в прогулке	Питание	НОД	Дневной сон
1 неделя	1,2	1-2 часа	По желанию	-	Завтрак	-	-
	3,4,5 день	До 4 часов	По желанию	Да	Завтрак	По желанию	-
2 - 3 неделя		До 5 часов	Да	Да	Завтрак/ Обед	Да	-
4 – 5 неделя		До 8 часов	Да	Да	Завтрак/ Обед	Да	Да