

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

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, учитывая 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	
<ul style="list-style-type: none">• дождь (затяжной)• низкая температура воздуха (ниже - 15 С)• штормовой ветер (скорость ветра более 7 м/с)• ЧС, другое	<p>В ДОУ могут проводиться экскурсии по детскому саду в различные кабинеты и помещения ДОУ, где дети знакомятся с разными профессиями работников детского сада.</p> <p>В группах проводятся прослушивания различных аудиоматериалов, чтение по заявкам, творческое сочинительство, проводятся весёлые подвижные игры и др.</p> <p>Организовывается <i>межвозрастное общение</i>: совместные концерты, театральные экспромты, совместная продуктивная и игровая деятельность детей разных возрастных групп и т.п.</p> <p><u>Специфика режима дня</u>: день насыщается эмоционально насыщенными мероприятиями, а прогулочной зоной определяется все учреждение.</p>
Индивидуальный режим	
Индивидуальные особенности ребенка	<p>Устанавливается индивидуальный режим посещения ребенком ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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

	<p>ДОУ) с последующим возвращением.</p> <p><u>Примечание:</u> прилагаются заявления родителей о просьбе в организации индивидуального режима для их ребенка и условиях посещения ДОУ.</p>
Адаптационный режим	
<ul style="list-style-type: none"> • В начале учебного года до 2-3 недель – для детей дошкольного возраста, 4-5 недель – для детей раннего возраста, • Индивидуально для детей, <i>адаптационный период</i> которых приходится <i>на другие временные отрезки</i> (поступление в течение года), • Индивидуально для детей, <i>адаптационный период</i> которых характеризуются <i>осложнениями</i>. 	<p>Дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается.</p> <p><u>В этот период характерно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p><u>Допустимо:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • смещение времени проведения утренней прогулки • перенос организованных форм обучения • приход детей в ДОО к утреннему мероприятию
Щадящий режим	
<ul style="list-style-type: none"> • часто болеющие дети • дети в реабилитационный период - после выздоровления (в соответствие с рекомендациями врача) • дети, имеющие 3-4-ю группы здоровья • дети с повышенной реактивностью нервной системы • дети с повышенной тревожностью 	<p><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.</p> <p><u>Сон:</u> увеличение продолжительности дневного сна, укладывание первым и подъём последним.</p> <p><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.</p> <p><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</p>

	<p>бледности).</p> <p>Физическое воспитание: 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).</p> <p>Примечание: Не отменять занятия утренней гимнастикой.</p>
--	---

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