

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
№5 Адмиралтейского района

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
образовательного учреждения  
Протокол №1 от 30.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 47 от 30.08.2023 года  
Заведующий \_\_\_\_\_ Чиркова Г.Н.

**ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**В ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ**  
**ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ**  
**УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №5**  
**АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА СПБ**  
**НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Гибкий режим** дошкольном образовательном учреждении – это многовариантный режим дня, который позволяет организовать занятия в соответствии с изменяющимися погодными условиями, контингентом детей, общим уровнем вовлеченности семей, в связи карантином, временем года и так далее.

**Гибкий режим** в ДООУ предполагает отсутствие жестких рамок и календарных планов.

**Гибкий режим** - это один из путей создания комфортной обстановки в ДООУ.

<b>Виды гибкого</b>	<b>Рекомендации</b>
Адаптационный режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не проводится утренняя гимнастика;</li> <li>- ООД организуется через индивидуальные контакты педагогов и детей на основе неформального общения;</li> <li>- Увеличение дневного, ночного сна по желанию ребенка</li> <li>- Смещение времени прогулки (не нарушая общей длительности прогулки за день - 3 – 4 часа);</li> <li>- Организованная деятельность с ограничением физических нагрузок</li> </ul>
Режим дня на время проведения каникул	<p style="text-align: center;"><b>Данный режим вводится в каникулярный период</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увеличение времени дневного и ночного сна на 15 минут;</li> <li>- Организация мероприятий физкультурно– оздоровительной, художественно – эстетической</li> </ul>
Распорядок дня при карантине на период повышенной заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.</li> <li>•Прекращаются контакты с другими группами.</li> <li>•Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.</li> <li>•Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.</li> <li>•Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.</li> <li>•Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.</li> <li>•Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».</li> </ul>

**Режим дня на холодное время года  
Младшая группа (3 – 4 лет)**

Режимные моменты	Длительность режимного момента
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	07.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	08.20 – 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Игры, подготовка к занятиям	09.00 – 10.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	09.00 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Полдник	15.25 – 15.50
Самостоятельная деятельность(доп.занятия)*	16.05 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35- 17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	17.50 – 19.00

**Режим дня на холодное время года  
Средняя группа (4 – 5 лет)**

Режимные моменты	Длительность режимного момента
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	08.20 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	08.55 – 10.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	08.55 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.40
Полдник	15.40 – 16.00
Самостоятельная деятельность (доп.занятия)*	16.25 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 - 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.00 – 19.00

**Режим дня на холодное время года  
Старшая группа (5 – 6 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	07.00– 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55 – 10.15
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	08.55 – 10.15
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.10 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.55
Полдник	15.55 – 16.15
Самостоятельная деятельность (доп.занятия)*	16.15 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 - 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.00 – 19.00

**Режим дня на холодное время года  
Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 10.40
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	8.50 – 10.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30– 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.10 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.25
Самостоятельная деятельность	16.25– 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.00 – 19.00

**Адаптационный режим дня  
Младшая группа (4 – 5 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.15
Игры, беседы, совместная деятельность с воспитателями	9.15 – 10.15
Самостоятельная деятельность	10.15 – 10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.50 – 13.00
Подготовка к обеду, обед	13.00 – 13.30
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.30 – 15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.45
Полдник	15.45 – 16.15
Самостоятельная деятельность	16.15 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 - 18.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.45 – 19.00

**Адаптационный режим дня  
Средняя группа (4 – 5 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.10
Игры, беседы, совместная деятельность с воспитателями	9.10 – 10.10
Самостоятельная деятельность	10.10 – 10.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.50 – 13.00
Подготовка к обеду, обед	13.00 – 13.30
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.30 – 15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.45
Полдник	15.45 – 16.15
Самостоятельная деятельность	16.15 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 - 18.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.45 – 19.00

**Адаптационный режим дня  
Старшая группа (5 – 6 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.10
Игры, беседы, совместная деятельность с воспитателями	9.10 – 10.15
Самостоятельная деятельность	10.15 – 10.45
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.45 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 13.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	13.00 – 13.10
Подготовка к обеду, обед	13.10 – 13.40
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.40 – 15.40
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.20
Самостоятельная деятельность	16.20 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 – 19.00

**Адаптационный режим  
Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Длительность режимного момента</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.10
Игры, беседы, совместная деятельность с воспитателями	9.10 – 10.30
Самостоятельная деятельность	10.30 – 11.20
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	11.20 – 11.30
Подготовка к прогулке, прогулка	11.30 – 13.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	13.00– 13.15
Подготовка к обеду, обед	13.15 – 13.50
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон.	13.50 – 15.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.10
Полдник	16.10 – 16.30
Самостоятельная деятельность	16.30 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 – 18.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.50 – 19.00

**Режим дня на летний период  
Младшая группа (3-4 лет)**

Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика на улице	08.00 – 09.00
Подготовка к завтраку, завтрак	09.00 – 09.30
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	09.30 – 09.40
Прогулка: Игры Наблюдения Занятия (физкультурное или музыкальное) на участке Индивидуальная работа с детьми Воздушные и солнечные процедуры	09.40 – 12.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.40 – 13.00
Подготовка к обеду,	13.00 – 13.30
Подготовка ко сну, дневной сон	13.30 – 16.10
Постепенный подъем, игры	16.10 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 – 16.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.50 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа с детьми)	17.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Прогулка, спокойные игры	19.30 – 20.30
Второй ужин, гигиенические процедуры, укладывание на сон	20.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 08.00

**Режим дня на летний период  
Средняя группа (4-5 лет)**

Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика на улице	08.00 – 09.00
Подготовка к завтраку, завтрак	09.00 – 09.30
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	09.30 – 09.40
Прогулка: Игры Наблюдения Занятия (физкультурное или музыкальное) на участке Индивидуальная работа с детьми Воздушные и солнечные процедуры	09.40 – 12.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.40 – 13.00
Подготовка к обеду,	13.00 – 13.30
Подготовка ко сну, дневной сон	13.30 – 16.10
Постепенный подъем, игры	16.10 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 – 16.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.50 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа с детьми)	17.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Прогулка, спокойные игры	19.30 – 20.30
Второй ужин, гигиенические процедуры, укладывание на сон	20.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 08.00

**Режим дня на летний период  
Старшая группа (5-6 лет)**

Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика на улице	08.00 – 09.10
Подготовка к завтраку, завтрак	09.10 – 09.30
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	09.30 – 09.40
Прогулка: Игры Наблюдения Занятия (физкультурное или музыкальное) на участке Индивидуальная работа с детьми. Воздушные и солнечные процедуры	09.40 – 12.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.45 – 13.00
Подготовка к обеду,	13.00 – 13.30
Подготовка ко сну, дневной сон	13.30 – 16.00
Постепенный подъем, игры	16.00 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 – 16.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.50 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа с детьми)	17.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Прогулка, спокойные игры	19.30 – 21.00
Второй ужин, гигиенические процедуры, укладывание на сон	21.00 – 21.30
Ночной сон	21.30 – 08.00

**Режим дня на летний период  
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика на улице	08.00 – 09.10
Подготовка к завтраку, завтрак	09.10 – 09.30
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	09.30 – 09.40
Прогулка: Игры Наблюдения Занятия (физкультурное или музыкальное) на участке Индивидуальная работа с детьми Воздушные и солнечные процедуры	09.40 – 12.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.45 – 13.00
Подготовка к обеду,	13.00 – 13.30
Подготовка ко сну, дневной сон	13.30 – 16.00
Постепенный подъем, игры	16.00 – 16.25
Подготовка к полднику, полдник	16.25 – 16.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.50 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа с детьми)	17.00 – 19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Прогулка, спокойные игры	19.30 – 21.30
Второй ужин, гигиенические процедуры, укладывание на сон	21.30 – 22.00
Ночной сон	22.00 – 08.00