

Открытое акционерное общество  
«Российские железные дороги»  
(ОАО «РЖД»)

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 248 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

# Основы режима дня в дошкольных образовательных организациях

Исполнитель:  
воспитатель Бурик О.А.

Владивосток, 2018





# **В понятие суточный режим входят**

- **Длительность компонентов режима дня.**
- **Организация и распределение в течение суток всех видов деятельности.**
- **Длительность отдыха.**
- **Время приемов пищи.**



**Рациональный режим**  
предполагает соответствие  
его содержания,  
организации и построения  
определенным  
гигиеническим принципам.



# Гигиенические принципы построения режима дня обоснованы:

- законами высшей нервной деятельности человека;
- анатомо-физиологическими особенностями растущего организма.



# Рационально построенный и организованный режим

- создает предпосылки для оптимальной работоспособности;
- предупреждает развитие утомления;
- повышает общую сопротивляемость организма.



С точки зрения физиологов,  
**режим** – это система  
условно-рефлекторных  
реакций, действующих по  
типу динамического  
стереотипа



При поступлении детей в дошкольные организации происходит изменение динамического стереотипа, т. е. требуется затормозить (угасить) положительные, упроченные многократным повторением условные рефлексы и быстро перейти к выработке новых в ответ на изменившиеся условия режима



# Основные гигиенические принципы суточного режима

- строгое его выполнение;
- недопустимость частых изменений;
- постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания.



# Основные принципы сохранения работоспособности

- Деятельность (ее характер и длительность) должна быть посильной и не превышать предел работоспособности клеток коры
- отдых должен обеспечивать полное их функциональное восстановление



# Характеристика основных режимных компонентов



**Под бюджетом времени  
понимается суммарная  
продолжительность всех  
режимных моментов**



# Основные режимные компоненты, входящие в понятие бюджета времени

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- учебная деятельность;
- игровая деятельность и отдых по собственному выбору;
- приемы пищи;
- личная гигиена.





**Сон** — это отдых,  
обеспечивающий  
полное  
функциональное  
восстановление всех  
физиологических  
систем, в первую  
очередь функции клеток  
коры большого мозга



**Физиологическая  
потребность в сне детей  
разного возраста зависит  
от уровня  
работоспособности их  
нервной системы**



**Систематическое  
недосыпание может  
привести к нарушению  
высшей нервной  
деятельности и снижению  
умственной  
работоспособности детей**



**Пребывание на открытом воздухе (прогулки) — наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженное в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность**



# **В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют особенности**

- **Пребывание на воздухе ребенка до 1½ лет — это его дневной сон.**
- **С 1½ лет, когда формируется акт ходьбы, в режим вводятся прогулки, постепенно заменяющие сон на воздухе**
- **Для детей 2—3-летнего возраста общая продолжительность пребывания на воздухе должна быть не менее 4½—5**





**Игровая деятельность и  
отдых по собственному  
выбору способствуют  
формированию у детей  
положительных эмоций**



# Требования к организации игровой деятельности

- разнообразные игры;
- отсутствие элемента принуждения при их выборе;
- максимальная активность;
- возможность увидеть результаты затраченных усилий и испытать чувство удовлетворения.



**Время игровой деятельности в  
суточном бюджете детей  
раннего возраста закономерно  
увеличивается в связи с  
сокращением общей  
продолжительности дневного  
сна и удлинением периодов  
бодрствования.**





У дошкольников игровая  
деятельность занимает  
 $4\frac{1}{2}$ —5 ч



**Приемы пищи, так же как и личная гигиена воспитывают и развивают гигиенические, культурные навыки, знания и умения**



**Соблюдение норм  
суммарной длительности  
основных компонентов  
бюджета времени, хотя и  
является обязательным  
условием правильно  
организованного режима, не  
решает полностью  
проблемы профилактики  
переутомления**



**В профилактике переутомления  
важны рациональное  
распределение компонентов  
режима в течение суток, их  
смена и чередование, т. е.  
построение (структура) режима**



**Суточный биологический ритм**  
проявляется в колебаниях —  
периодах улучшения и  
ухудшения функционального  
состояния организма.



# У большинства здоровых детей отмечается два выраженных подъема:

- первый с 8 до 11—12 ч.
- второй в 16—17 ч.



**Рациональное чередование  
деятельности** предполагает  
смену одного ее вида другим,  
принципиально отличающимся  
по характеру воздействия на  
организм.



**Каждый новый режимный  
момент превращается в  
своеобразный отдых,  
снимающий утомление,  
вызванное предшествующей  
деятельностью.**



# Для успешного выполнения рационального режима необходимы

- правильно спланированный, хорошо оборудованный и озелененный участок;
- достаточные набор и площади помещений;
- удобное расположение их в здании;
- рациональное архитектурно-планировочное решение всего здания, его благоустройство, оборудование.



# Требования к режиму дня детей дошкольного возраста



**Обязательное условие  
эффективной реализации  
программы воспитания –  
чёткое выполнение  
оптимального режима дня, что  
определяет необходимость  
комплектования детских групп  
по возрасту.**



# Возрастные группы

Группа	Возраст детей
Первая младшая	2-3 года
Вторая младшая	3-4 года
Средняя	4-5 лет
Старшая	5-6 лет
Подготовительная к школе	6-7 лет



**Максимальная  
продолжительность  
непрерывного бодрствования  
детей 3-7 лет составляет 5,5-6  
часов.**



# Гигиенические требования к организации прогулок в ДОО

- Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов.
- Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.
- Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).
- Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОО.



# Гигиенические требования к организации сна в ДОО

- Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста - 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну.
- Для детей от 1 года до 1,5 лет дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов.
- Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.
- Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними.



**Самостоятельная деятельность  
детей 3-7 лет (игры, подготовка к  
занятиям, личная гигиена и др.)  
занимает в режиме дня не менее  
3-4 часов.**



# Гигиенические требования к образовательной деятельности в ДОО

- Для детей ясельного возраста от 1,5 до 3 лет планируют не более 10 занятий в неделю (развитие речи, дидактические игры, развитие движений, музыкальные и др.) продолжительностью не более 8-10 мин.
- Допускается проводить одно занятие в первую и одно занятие во вторую половину дня.
- Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки:
  1. в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 11 занятий,
  2. в средней группе (дети пятого года жизни) - 12,
  3. в старшей группе (дети шестого года жизни) - 15,
  4. в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 17 занятий.



- Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает - двух, а в старшей и подготовительной - трех. Их продолжительность
  1. для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
  2. для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
  3. для детей 6-го года жизни - не более 25 минут,
  4. для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.
- В середине занятия проводят физкультминутку.
- Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.
- Занятия для детей старшего дошкольного возраста могут проводиться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю.
- Длительность этих занятий - не более 25-30 минут.



# Гигиенические требования к организации дополнительного образования в ДОО

- Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:
  1. - для детей 4-го года жизни - не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
  2. - для детей 5-го года жизни - не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
  3. - для детей 6-го года жизни - не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
  4. - для детей 7-го года жизни - не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.



Основным документом, используемым для оценки режима дня детей преддошкольного и дошкольного возрастов является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

**СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"** (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г.)



**Спасибо за внимание!**

