

# РЕЖИМ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



# ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ СОСТАВЛЯЮТ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ, ЗАКАЛИВАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ.

- Практически все известные к настоящему времени процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность, выступающую как универсальная жизненная закономерность. Именно цикличность процессов жизнедеятельности и обуславливает необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна.

## ПРИ СОСТАВЛЕНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ (СТЕРЕОТИПНЫЕ) КОМПОНЕНТЫ:

- Время приема пищи;
- Укладывание на дневной и ночной сон;
- Общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

- При организации оздоровительного режима следует учитывать сезонные особенности
- Рациональный (оздоровительный) режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным
- Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

- Особое внимание следует уделять рациональной организации двигательного режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма
- Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную, подгрупповую и индивидуальную работу с детьми.

- Правильный режим - это функциональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Такой режим дает педагогам возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка, выявить его интересы.
- Режим в ДОУ должен быть многогранным, учитывать все нестандартные ситуации: плохую погоду, эпидемии и карантины.

# ВАРИАНТ РЕЖИМА ДНЯ ( АВТОР - РАЗРАБОТЧИК В. Г. АЛЯМОВСКАЯ)

## Для плохой погоды:

- Организация прогулки в помещении (физкультурный и музыкальный залы хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, соответственно одеты, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится сквозное проветривание)
- Смена помещений (можно пойти в гости в соседнюю группу или поменяться на время группами)

- Свободное перемещение детей по учреждению (на определенное время дети покидают групповую комнату и отправляются туда, где им больше нравится; взрослые должны быть готовыми к таким перемещениям и обеспечить им максимальную безопасность)
- Должна быть наготове развлекательная программа (желательно одновременно проводить 2-3 мероприятия, чтобы ребенок мог выбрать, куда ему пойти)

# В ДНИ КАРАНТИНОВ И ПЕРИОДОВ ПОВЫШЕННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

- В режиме дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки, поскольку нельзя с уверенностью сказать, что все дети здоровы. Велика вероятность скрытного инкубационного периода болезни. Увеличивается время пребывания детей на воздухе.

# КОМФОРТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

- Этот вариант подразумевает набор технологий организации режимных моментов: приема пищи, сборов на прогулку, укладывания спать, проведения закаливающих процедур и др. Главное при этом - умелый выбор модели общения, способствующий психологическому комфорту ребенка, не подавляющий его свободу и индивидуальность.

# КАНИКУЛЫ

- Это организация жизни детей в определенные временные периоды способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы. Технологически данный режим представляет собой набор сценариев деятельности детей на 3-5 дней. Каждый день приносит детям какой - либо сюрприз

- Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и т.д.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.

# ТРЕБОВАНИЯ К ПРИЕМУ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, РЕЖИМУ ДНЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- 11.1. Прием детей, впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения.
- 11.2. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия. Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.
- 11.3. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

- 11.4. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.
- 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
- 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- 11.7. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). 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, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

- 11.8. На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 - 4 часов.
- 11.9. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.
- 11.10. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

- 11.11. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.
- 11.12. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.
- 11.13. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

# Удачи в работе!



Презентацию подготовил воспитатель  
МАДОУ «Детский сад №7  
компенсирующего вида»  
Великий Новгород  
Шунина Екатерина Геннадьевна