

## 11. Режимы дня группы. Методики закаливания.

### Режим и распорядок дня.

<p>Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.</p>
<p>Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.</p>
<p>Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.</p>
<p>Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.</p>
<p>Режим дня обладает гибкостью при неизменности времени приема пищи, интервалов между приемами пищи, обеспечения необходимой длительности суточного сна, времени отхода ко сну; проведения ежедневной прогулки. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).</p>
<p>В организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечено сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организовано таким образом, что вначале проводятся наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.</p>
<p>Режим дня составлен с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.</p>

**Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:**

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательное учреждение обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### **Организация режима пребывания детей в ГБДОУ**

#### **Основные компоненты режима на учебный год скорректированы на время года:**

- На холодный период с сентября по май.
- На теплый период с июня по август с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

#### **Вариативные компоненты режима:**

- Гибкий.
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

### **Режим дня пребывания в ГБДОУ обучающихся на холодный период (сентябрь – май).**

Режим работы группы 12 час.

Характеристика режима:

1. Гибкий на весь холодный период с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
  - 1.1. Показатели замедленного режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю); осень (снижение продуктивности, плохое настроение);  
для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут; также - для детей – флегматиков; также - для детей – «сов» утром, для детей – «жаворонков» во 2й половине дня.
  - 1.2. Показатели облегченного режима (с увеличением времени на игры, развлечения, увеселение детей и прогулку): для детей в адаптации, в том числе после длительных выходных; при плохой погоде; в понедельник и пятницу; осенью.
  - 1.3. Ограничения гибкости режима: Не допускается сокращение продолжительности сна (более старших детей после сна поднимать раньше; детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними, аналогично – детей, приходящих в ДОУ к открытию (7.00).

1.4. Гибкость режима при организации прогулок: При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}$  С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Также учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.

На случай предупреждений (штормовые предупреждения) предусмотреть возможность для осуществления сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей.

При штормовых предупреждениях госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях время прогулки заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием и темами – намеченные педагогические цели (задачи) реализуются в условиях группы. Регулируется двигательная активность детей: активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

2. Щадящий режим дня по индивидуальным показаниям:

- По назначению врача: индивидуальный подход в режиме при патологиях здоровья и после перенесенных заболеваний: мед.отвод от утренней гимнастики, от закаливающих процедур, от занятий физкультурой; снижение учебной нагрузки, снижение двигательной нагрузки (уменьшить число повторения упражнений), подъем после дневного сна в последнюю очередь;
- По наблюдениям педагогов: Снижение умственной нагрузки (снижение сложности заданий, оказание прямой помощи в интеллектуальных заданиях) при признаках утомления в ходе интеллектуальной деятельности. Снижение физической нагрузки (регулирование двигательной активности ребенка) при нетренированности (по наблюдениям инструктора по физической культуре).

#### Подготовительная к школе группа (7,8й год жизни).

7.00 - 8.30	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.30	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)
9.40 – 10.10	
11.45 – 12.15	<i>Занятие музыкальное, физкультурное</i>
10.10– 10.20	Второй завтрак
10.20 – 11.45	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.15 – 12.45	Обед
12.45 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.15 – 15.25	
15.30 – 16.00	<i>Адаптационная гимнастика</i>
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность детей <i>Музыкальный, физкультурный досуг 16.00 – 16.30</i>
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

**Режим дня пребывания в ГБДОУ обучающихся на теплый период (июнь - август).**

Режим работы групп 12 час. Характеристика режима:

1. *Гибкий*: с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
  - Показатели замедления режима: плохая погода (снижение работоспособности); понедельник (адаптационный день – идти в режиме от темпа детей); пятница (накопилась усталость за неделю).
  - Не допускается: сокращение продолжительности сна.
  - В случае сообщений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях: (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении.
2. *Оздоровительный* – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

#### **Подготовительная к школе группа (7-8й год жизни).**

7.00-8.30	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Завтрак
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.00 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Занятия на прогулке. Возвращение с прогулки.
12.00 - 13.00	Обед
13.00 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

#### **Режим двигательной активности подготовительной группы.**

Режим работы группы: 12 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах
	(7/8й г.ж.)
<b>Время бодрствования</b>	9 ч. 30 м.
<b>Регламентируемая двигательная деятельность</b>	30 мин. 2 раза в неделю
Физкультурное занятие	
«Активная прогулка»	30 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	30 мин. 2 раза в неделю
Физкультминутки в ходе НОД статического характера	При признаках утомления 2-3 мин. 2 раза в течение занятия
Физпаузы (динамические перемены) между занятиями статического характера	По необходимости 3-5 мин.
<b>Частично регламентируемая двигательная деятельность</b>	
Утренняя гимнастика	10 мин ежедневно
Гимнастика после дневного сна	10 мин ежедневно
Коррекционные оздоровительные игры	10-15 мин. ежедневно
Индивидуальная работа по развитию	20 + 15

движений (утро + вечер)	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (утро + вечер)	по 30 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуг музыкальный	30 мин. 1 раз в неделю
Досуг физкультурный	30 мин. 1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке</b>	40-50 мин. ежедневно

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы (направления и мероприятия).**

<b>Направления работы</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>Общие мероприятия</b>	Соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, создание экологически благоприятных условий: соблюдение светового и воздушно-теплого режимов, подбор детской мебели в соответствии с ростом ребенка.
	Качественный присмотр за детьми: предупреждение переохлаждения и перегревания детей, соответствие одежды и обуви погодным условиям, режим теплового комфорта, регулирование двигательной активности.
	Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, сон, питание, умывание, одевание).
	Ориентация в работе на утвержденный оптимальный объем физической и образовательной нагрузки; на оформленные врачом «листы здоровья» с показателями группы здоровья, оценкой физического развития, определением медицинской группы для занятий физической культурой; на полученные результаты оценки физической подготовленности детей.
<b>Обеспечение здоровьесберегающего режима пребывания ребенка в ДООУ.</b>	Реализация возрастного режима (питание, сон, прогулка и игры). Индивидуальный щадящий режим по назначению врача.
	Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность, гибкий режим с диапазоном сдвига режимных процессов по объективным показателям.
<b>Обеспечение полноценного питания.</b>	Доведение до ребенка сбалансированного и витаминизированного питания в соответствии с действующими нормами (с исключением пищевых аллергенов по показаниям).
	Соблюдение питьевого режима.
<b>Профилактическая работа на группе</b>	Утренний прием - опрос родителей о состоянии здоровья ребенка.
	Профилактика плоскостопия, предупреждение нарушений осанки: Коррекционные оздоровительные игры. «Дорожка-топожка».
	Диагностика физической подготовленности (инструктор по физической культуре).
<b>Социально-психологическая здоровьесберегающая</b>	Стоматологическая профилактика: знакомство детей с зубной щеткой и пастой, полоскание рта после еды.
	Подготовка ребенка к поступлению и адаптации к группе: Консультирование и родителей по вопросам адаптации; Адаптационный режим в период адаптации и после длительных выходных и болезни. Адаптационные игры.
	Обеспечение психологического комфорта ребенка на протяжении всего времени пребывания в ДООУ. Бережное отношение персонала к детям.

<b>деятельность:</b> <b>Охрана и оздоровление психоэмоциональной сферы, нервной системы, обеспечение эмоционального комфорта ребенка.</b>	Коррекционные эмоционально оздоравливающие игры: адаптационные игры, игры по развитию коммуникативных качеств и эмоциональной сферы ребенка.
	Использование для создания положительных эмоций продуктивных видов деятельности и детского речетворчества («Что я люблю, что мне нравится, чего мне хочется...»)
	Обеспечение положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности. Увлечение всеми видами игр и организация эмоционально сближающих игр с общими положительными переживаниями. Создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности.
<b>Физкультурно-оздоровительная здоровьесберегающая деятельность. Организация рациональной двигательной активности, оптимального двигательного режима</b>	<b>Непрерывная образовательная двигательная деятельность:</b> занятия по физическому развитию, «Активная прогулка».
	<b>Образовательная двигательная деятельность в режимных процессах (формы совместной деятельности педагога с детьми - физкультурно-оздоровительные мероприятия):</b> Утренняя гимнастика. Бодрящая гимнастика – «Тропа здоровья». Подвижные игры на воздухе и в помещении, дидактические игры с движениями, народные игры. Физические упражнения. Физкультминутки в ходе деятельности статического характера, подвижные игры и упражнения в перерывах между деятельностью статического характера. Ежедневно индивидуальная работа по развитию движений.
	<b>Физкультурно-массовые мероприятия:</b> Физкультурный досуг. <b>Самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей</b> в помещении и на прогулке. Регулирование двигательной активности ребенка.
<b>Образовательная здоровьесберегающая деятельность: Формирование у детей здорового образа жизни, правил безопасного поведения</b>	Организация мероприятий для детей на медицинскую тему – экскурсии в медкабинет.
	Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность: валеологическое сопровождение, воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие самостоятельности в самообслуживании с учетом состояния здоровья и развития ребенка.
	Формирование представлений об основах безопасности. Инструктирующие беседы с детьми по правилам безопасности. Страховка движений.
	Воспитание интереса к физическим упражнениям, привычки к повседневной физической активности. Обучение основным движениям, подвижным играм.
<b>Закаливание детского организма: все оздоровительные мероприятия</b>	<b>Закаливание в повседневной жизни:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук.</li> <li>• Оздоровительные прогулки по 3 часа в день с обязательным включением физических упражнений и подвижных игр.</li> <li>• Соответствие одежды погоде и температуре воздуха в помещении и на прогулке.</li> </ul>

<p><b>выполняются в рамках режима строго по расписанию – для ребенка на основании письменного согласия (отказа) родителей</b></p>	<p><b>Специальные мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обливание рук холодной проточной водой после дневного сна при температуре воздуха не менее 20 градусов в помещении.</li> <li>• Бодрящие гимнастики в сочетании с «дорожкой-топожкой» после дневного сна./Адаптационные гимнастики.</li> </ul>
<p><b>Взаимодействие с родителями</b></p>	<p>Информирование родителей по вопросам состояния здоровья ребенка, его питания, физической подготовленности.</p>

### **Методика проведения закаливающих процедур.**

<p><u>Методика проведения воздушного закаливания после дневного сна:</u></p>	
<p>Начальный этап - воздушное закаливание после дневного сна в сочетании с выполнением упражнений на «дорожке - топожке».</p> <p>/ Дорожка-массажер включает в себя последовательно выложенные имеющиеся пособия для профилактики плоскостопия: ребристая доска - массажеры для стоп - дорожка со «стопами» - «дорожка-топожка» (ее сшитые из ткани отсеки заполнены природным материалом с массажным эффектом – шишки, камушки, горох)./</p> <p>Методика: <i>проводится после дневного сна при комнатной температуре (18 ° -20 °). Ребенок проходит по дорожке – массажеру, под тяжестью своего тела перекачивает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует все рефлекторные зоны подошвы, снимая утомляемость и восстанавливая работоспособность.</i></p> <p>Проходя по дорожке-массажеру ребенок выполняет упражнения: Медленная ходьба с глубоким перекатом стоп. - Ходьба на носочках с выполнением дыхательных упражнений: руки вперед – вдох, вниз – выдох. - Ходьба с высоким подниманием колен. <i>Комплекс упражнений выполняется до 6 раз.</i></p> <p>Завершающий этап - вариативные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Физкультурная тропа»: Движение детей по маршруту в группе (дорожки, обозначенные шнурами или другими ориентирами), в который включены имеющиеся спорт. пособия: обручи, дуги... В ходе движения дети выполняют упражнения, двигательные задания с игровой сюжетной мотивацией.</li> <li>• <i>Оздоровительные игры и упражнения по профилактике плоскостопия, предупреждению нарушений осанки.</i></li> </ul>	
<p><u>Методика проведения обливания рук холодной проточной водой после дневного сна.</u></p>	
<p>Температура воздуха в туалетной комнате не менее 20° С. Температура воды с постепенным снижением доводится с 28 ° до 14 ° (детям с 3х лет и старше).</p> <p><i>Старший возраст:</i> лицо, шея, руки до плеча. Ребенок должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Открыть кран с холодной водой, намочить правую ладонку, провести ей до плеча левой руки, сказать «раз».</li> <li>• То же сделать левой ладонкой.</li> <li>• Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею, провести к подбородку, сказать «раз».</li> <li>• Намочить обе ладонки и умыть лицо.</li> <li>• Насухо вытереться.</li> </ul> <p>Через некоторое время увеличить процедуры обмывания рук, шеи, лица до двукратного, затем трехкратного повторения, говорить «раз-два», «раз-два-три».</p>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024