

10. Режимы дня группы. Методики закаливания.

Режим и распорядок дня.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.
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.
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.
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.
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).
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.
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.

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;
- 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.

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:

- Адаптационный на период адаптации воспитанников младшего дошкольного возраста к ГБДОУ (две первые недели сентября).
- Гибкий.
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

Режим дня пребывания в ДОУ на холодный период (сентябрь – май).

Режим работы группы 12 час.

Характеристика режима:

1. Адаптационный для вторых младших групп на две первые недели сентября:
 - 1.1. Прежде всего внимание уделяется проблеме и диагностике адаптации детей – результаты фиксируются в «листе здоровья». Постоянно ведется наблюдение за детьми по показателям адаптации (настроение, аппетит, характер сна, активность в игре и в речи, взаимоотношения с взрослыми и детьми).
 - 1.2. Постепенность и последовательность режимных процессов: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально с учетом вкусов и привычек ребенка.
 - 1.3. Занятия на период адаптации заменяются играми с детьми - совместными адаптационными и индивидуальными по поддержке самостоятельной игры ребенка.
 - 1.4. После окончания адаптации проводится стартовая педагогическая диагностика – частично методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений.
2. Гибкий на весь холодный период с диапазоном сдвига на 10 – 15 минут в начале и в конце каждого режимного процесса по объективным показателям.
 - 2.1. 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.
 - 2.2. 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.

2.3. 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).

2.4. Гибкость режима при организации прогулок: При температуре воздуха ниже -15°C 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.

3. 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).

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.15 – 9.30	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв
9.40– 9.55	между занятиями, не менее 10 минут)
9.40 – 9.55	Занятие музыкальное, физкультурное
9.55 –10.05	Второй завтрак
10.05 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
12.00 – 12.45	Обед
12.45 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 16.55	Игры, самостоятельная деятельность детей <i>Музыкальный, физкультурный досуг 16.35 – 16.50</i>
16.55 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

Режим дня пребывания в гбдоу детей дошкольного возраста с 1 июня по 31 августа.

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.

Вторая младшая группа (4й год жизни).

7.00-8.30	Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Второй завтрак
9.20 – 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.

Вторая младшая группа дошкольного возраста Режим работы групп: 12 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах
Время бодрствования	9 час.
Регламентируемая двигательная деятельность	15 мин. 2 раза в неделю
Физкультурное занятие	
«Активная прогулка»	15 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	15 мин. 2 раза в неделю
Физкультминутки в ходе занятий статического характера	По необходимости 2 мин.
Физпаузы (динамические перемены) между занятиями статического характера	По необходимости 3-5 мин.
Частично регламентируемая двигательная деятельность	
Утренняя гимнастика	5-6 мин ежедневно
Гимнастика после дневного сна	5-6 мин ежедневно
Коррекционные оздоровительные игры	10 мин. ежедневно после гимнастик
Индивидуальная работа по развитию движений (утро + вечер)	10 + 5
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (утро + вечер)	по 15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досуг музыкальный	15 мин. 1 раз в неделю
Досуг физкультурный	15 мин. 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно

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

Направления работы	Мероприятия
Общие мероприятия	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.
Обеспечение здоровьесберегающего режима пребывания ребенка в ДОУ.	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.

Обеспечение полноценного питания.	Доведение до ребенка сбалансированного и витаминизированного питания в соответствии с действующими нормами (с исключением пищевых аллергенов по показаниям).
	Соблюдение питьевого режима.
Профилактическая работа на группе	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).
	Стоматологическая профилактика: знакомство детей с зубной щеткой и пастой, полоскание рта после еды.
Социально-психологическая здоровьесберегающая деятельность: Охрана и оздоровление психоэмоциональной сферы, нервной системы, обеспечение эмоционального комфорта ребенка.	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 ДОУ. Бережное отношение персонала к детям.
	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.
Физкультурно-оздоровительная здоровьесберегающая деятельность. Организация рациональной двигательной активности, оптимального двигательного режима	Непрерывная образовательная двигательная деятельность: занятия по физическому развитию, «Активная прогулка».
	Образовательная двигательная деятельность в режимных процессах (формы совместной деятельности педагога с детьми - физкультурно-оздоровительные мероприятия): 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.
	Физкультурно-массовые мероприятия: Физкультурный досуг.
	Самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей в помещении и на прогулке. Регулирование двигательной активности ребенка.
Образовательная здоровьесберегающая деятельность: Формирование у детей здорового	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.

образа жизни, правил безопасного поведения	Воспитание интереса к физическим упражнениям, привычки к повседневной физической активности. Обучение основным движениям, подвижным играм.
Закаливание детского организма: все оздоровительные мероприятия выполняются в рамках режима строго по расписанию – для ребенка на основании письменного согласия (отказа) родителей	Закаливание в повседневной жизни: • Умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук. • Оздоровительные прогулки по 3 часа в день с обязательным включением физических упражнений и подвижных игр. • Полоскание рта после приема пищи водой комнатной температуры. • Соответствие одежды погоде и температуре воздуха в помещении и на прогулке. Специальные мероприятия: • Обливание рук холодной проточной водой после дневного сна при температуре воздуха не менее 20 градусов в помещении. • Бодрящие гимнастики в сочетании с «дорожкой-топожкой» после дневного сна.
Взаимодействие с родителями	Информирование родителей по вопросам состояния здоровья ребенка, его питания, физической подготовленности.

Методика проведения закаливающих процедур.

<u>Методика проведения воздушного закаливания после дневного сна:</u>	
Начальный этап - воздушное закаливание после дневного сна в сочетании с выполнением упражнений на «дорожке - топожке». / 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)./ Методика: 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. 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. Комплекс упражнений выполняется до 6 раз. Завершающий этап - вариативные формы: • «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. • Оздоровительные игры и упражнения по профилактике плоскостопия, предупреждению нарушений осанки.	

<u>Методика проведения обливания рук холодной проточной водой после дневного сна.</u>	
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).	
<i>Младший возраст:</i> лицо и руки до локтя. Ребенок должен: • Открыть кран с холодной водой, намочить правую ладошку, провести ей до локтя левой руки, сказать «раз». • То же сделать левой ладошкой. • Намочить обе ладошки и умыть лицо. • Насухо вытереться. Через некоторое время каждую руку обливать (обмывать) по 2 раза, говорить «раз-два».	

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста.

Направления работы	Мероприятия
Общие мероприятия	Соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, создание экологически благоприятных условий: соблюдение светового и воздушно-теплового 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.
Обеспечение здоровье- сберегающего режима пребывания ребенка в ДОУ.	Реализация возрастного режима (питание, сон, прогулка и игры). Индивидуальный щадящий режим по назначению врача.
	Последовательный и постепенный режим: для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка. Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка и его потребности в помощи и прямом обслуживании его взрослым.
Обеспечение полноценного питания.	Доведение до ребенка сбалансированного и витаминизированного питания в соответствии с действующими нормами (с исключением пищевых аллергенов по показаниям).
	Соблюдение питьевого режима.
Профилактическая работа на группе	Утренний прием - опрос родителей о состоянии здоровья ребенка.
	Предупреждение нарушений осанки: оздоровительные игры. «Дорожка-топожка».
	Формирование культурно-гигиенических навыков.
Социально- психологическая здоровьесберегающая деятельность: Охрана и оздоровление психоэмоциональной сферы, нервной системы, обеспечение эмоционального комфорта ребенка.	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 ДОУ. Бережное отношение персонала к детям.
	Эмоционально оздоравливающие игры: адаптационные игры, игры эмоционально сближающие, развивающие общение.
	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.
Физкультурно- оздоровительная здоровьесберегающая	Непосредственно образовательная двигательная деятельность: занятия по физическому развитию, «Активная прогулка».

деятельность. Организация рациональной двигательной активности, оптимального двигательного режима	Образовательная двигательная деятельность в режимных процессах (формы совместной деятельности педагога с детьми - физкультурно-оздоровительные мероприятия): Утренняя гимнастика. Бодрящая гимнастика – «Дорожка-топожка». Подвижные игры на воздухе и в помещении. Физические упражнения. Ежедневно индивидуальная работа по развитию движений.
	Самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей в помещении и на прогулке. Регулирование двигательной активности ребенка.
Образовательная здоровьесберегающая деятельность: Формирование у детей здорового образа жизни, правил безопасного поведения	Формирование привычки ежедневно делать зарядку, заботиться о чистоте своего тела. Знакомство с профессией врача.
	Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность: воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие самостоятельности в самообслуживании с учетом состояния здоровья и развития ребенка.
	Формирование представлений об основах безопасности: знакомство с правилами безопасного взаимодействия с животными, бережного отношения к растениям и животным; знакомство с некоторыми видами транспорта; знакомство с правилами безопасного обращения с предметами, с понятиями можно – нельзя - опасно.
	Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке. Развитие стремления играть в подвижные игры.
Закаливание детского организма: все оздоровительные мероприятия выполняются в рамках режима строго по расписанию – для ребенка на основании письменного согласия (отказа) родителей	Закаливание в повседневной жизни: ✓ Формирование у детей привычки находиться в помещении в облегченной одежде - соответствие одежды погоде и температуре воздуха в помещении и на прогулке. ✓ Обеспечение пребывания детей на воздухе - оздоровительные прогулки по 3 часа в день с включением физических упражнений и подвижных игр.
	Специальные мероприятия: ✓ Обливание рук прохладной проточной водой после дневного сна при температуре воздуха не менее 20 градусов в помещении. ✓ Бодрящие гимнастики в сочетании с «дорожкой-топожкой» после дневного сна.
Взаимодействие с родителями	Информирование родителей по вопросам состояния здоровья ребенка, его питания, физической подготовленности.

Методика проведения закаливающих процедур.

Методика проведения воздушного закаливания после дневного сна:

Начальный этап - воздушное закаливание после дневного сна в сочетании с прохождением «дорожки - топожки».

Методика: 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.

Методика проведения обливания рук холодной проточной водой после дневного сна.

Температура воздуха в туалетной комнате не менее 20° С.

Температура воды с постепенным снижением доводится с 28 ° до 20 ° (детям до 2х лет), до 16 ° (детям с 2х до 3х лет).

Детям до 2х лет моют лицо и кисти рук.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024