

9. 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 ДООУ 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;

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 к ГБДОУ (две первые недели сентября).
- Щадящий по индивидуальным показаниям.

**РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
(2й и 3й год жизни) на холодный период (сентябрь – май).**

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. Адаптационный на две первые недели сентября (период адаптации воспитанников к ДОУ):

- 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.Пор согласованию с родителями может быть установлено постепенное привыкание от 2х часов в первой половине дня до полного дня.
- 1.3.Занятия на период адаптации заменяется играми с детьми - совместными адаптационными и индивидуальными по поддержке самостоятельной игры ребенка.
- 1.4. Педагогическая диагностика стартовая – после окончания адаптации ребенка. Осуществляется методом анкетирования родителей, частично – методом наблюдений. Сроки диагностики индивидуальны.

2. Щадящий по индивидуальным показаниям:

- 2.1.По назначению врача: 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;
- 2.2.по патологиям здоровья - индивидуальный подход в режиме

3. Последовательный и постепенный режим:

- 3.1.Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка;
- 3.2.Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка и его потребности в помощи и прямом обслуживании взрослым;
- 3.3.Для детей, младших по возрасту в группе, общие режимные моменты начинать на 5-10 минут раньше;
- 3.4.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).

4. Длительность занятий: для детей 2го г.ж. – 8-10 минут, для детей 3го г.ж. – 10 минут. Сначала организуется деятельность с подгруппой детей 3го г.ж., затем – 2го г.ж.

- 4.1.При организации прогулок предусмотрена гибкость режима: учитывать, что характерная для Санкт-Петербурга высокая влажность воздуха усиливает воздействие низких температур.

- 4.2. На случай предупреждений госметеослужбы и МЧС о неблагоприятных погодных условиях (штормовые предупреждения) предусмотреть возможность сквозного проветривания помещений групповой ячейки в отсутствие детей (переход в другое помещение).
- 4.3. В указанных случаях время прогулки в режиме дня заполняется организацией в помещении запланированных для прогулки видов детской деятельности с тем же или близким содержанием, темами – намеченные педагогические цели (задачи) должны быть реализованы в условиях группы.
5. *Регулируется двигательная активность детей:* активная двигательная деятельность чередуется со спокойной → после деятельности статичного характера первыми проводятся подвижные игры.

7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак
9.00 – 9.10	Игры, подготовка к занятиям
9.10 – 9.20 9.25– 9.35	Занятия в игровой форме по подгруппам (музыкальное занятие проводится фронтально 9.00-9.10) Занятие музыкальное, физкультурное
9.35 – 9.45	Второй завтрак
9.45 – 11.15	Подготовка к прогулке, прогулка
11.15 – 11.45	Возвращение с прогулки
11.45 – 12.15	Подготовка к обеду. Обед
12.15 – 15.15	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Подготовка к полднику. Полдник
15.15 – 15.30	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.00 – 16.45	Музыкальный досуг в среду 16.35 – 16.45
16.00 – 16.10 16.20 – 16.30	Занятия в игровой форме по подгруппам
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
До 19.00	Уход домой

**РАСПОРЯДОК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЯЗАННОСТЕЙ ГРУППОВОГО ПЕРСОНАЛА
В ГРУППАХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,5 - 3 года) ПО ХОДУ РЕЖИМА ДНЯ.**

Распределение обязанностей группового персонала в группе

Режим дня	Воспитатель	Помощник воспитателя
7.00 – 8.30	Осматривает помещение (исправность и закрепленность оборудования, исправность игрового материала) и проветривает его до прихода детей. Принимает и осматривает детей, опрашивает родителей о здоровья ребенка. Проводит оздоровительные игры, утреннюю гимнастику. Организует самостоятельную деятельность детей.	

8.30 – 9.30	Организует прием детьми пищи (завтрак): проводит мытье рук, организует процесс питания. Подготавливает помещение к образовательной деятельности.	Подготавливает столы к приему пищи. Получает и приносит в группу питание. Моет детям руки. Раскладывает пищу на тарелки. После окончания кормления моет посуду.
<i>Перед умыванием воспитатель засучивает детям рукава. Одновременно помощник воспитателя умывает 2-3 детей, не торопясь, давая детям возможность умываться самостоятельно.</i>		
<i>Докармливает детей взрослый сидя на стульчике с правой стороны от ребенка, не ложкой ребенка, а чистой ложкой на каждого докармливаемого ребенка. Со 2го полугодия 3го года жизни дети пользуются бумажными салфетками.</i>		
9.00 – 9.35	Организует игры детей. Организует занятия в игровой форме по подгруппам.	Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой детей.
9.35 – 9.45	Организует кормление детей 2ым завтраком.	Приносит в группу 2й завтрак. Высаживает детей на горшки
<i>Обязательно высаживать всех детей на горшки перед прогулкой и перед сном, среди дня – индивидуально.</i>		
9.45 – 11.15	Организует подготовку к прогулке. Одевает детей, выводит на прогулку. Гуляет с детьми, проводит наблюдения, организует игры, физические упражнения. Постоянно общается с детьми, следит за настроением, занятостью, состоянием каждого ребенка.	Одевает детей. Моет посуду. Проветривает и убирает помещение.
11.15 – 11.45	Возвращение с прогулки: раздевает детей. Организует самостоятельную деятельность детей.	Раздевает детей после прогулки, сажает на горшки.
11.45 0 12.15	Организует подготовку к обеду и проводит обед.	Приносит питание, моет детям руки, помогает в кормлении.
12.15 – 15.15	Укладывает детей спать. Наблюдает за спящими детьми. Делает записи в дневник группы за 1ю половину дня. Готовит пособия для совместной деятельности во 2й половине дня. Создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей.	Заканчивает кормление. Моет посуду. Убирает помещение (игровая, раздевальная, туалетная). 14.00 – 15.00 Обеденный перерыв.
	Постепенно поднимает детей, проводит упражнения на «дорожке-топжке», оздоровительные и гигиенические процедуры.	Одевает детей, высаживает на горшки. Убирает постели, подготавливает белье к сдаче в стирку.
15.30 – 16.00	Проводит кормление детей полдником.	Приносит полдник, моет детям руки. Участвует в докармливании.

15.15 – 15.30 16.00 – 16.45	Организует самостоятельную деятельность детей.	Моет посуду. Наблюдает за играющими детьми в то время, когда воспитатель занимается с подгруппой.
16.00 - 16.10 16.20 – 16.30	Организует занятия в игровой форме по подгруппам	
16.45 – 19.00	Проводит подготовку детей к прогулке. Проводит прогулку с детьми, организует самостоятельную деятельность на прогулке, передает детей родителям, беседует с родителями. Возвращается в группу, приводит в порядок игрушки и пособия. Делает записи в дневник группы за 2ю половину дня. Готовит пособия для занятия и создает предметные условия для самостоятельной деятельности детей на следующий день.	До 17.00 Сажает детей на горшки. Убирает туалетную. Помогает одевать детей на прогулку. Убирает раздевалку.

**РЕЖИМ ДНЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГБДОУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
(2й и 3й год жизни) на летний период (теплый: июнь – август).**

Режим работы групп 12 час.

Характеристика режима:

1. Последовательный и постепенный: Режимные процессы проходят индивидуально и дифференцированно (в малых подгруппах) в соответствии с уровнем самостоятельности ребенка. Для каждого ребенка предыдущий режимный процесс плавно перетекает в последующий в соответствии с темпом деятельности ребенка.

2. Оздоровительный – увеличение времени пребывания на свежем воздухе.

3. При организации прогулок предусмотрена гибкость режима: при отмене прогулки по погодным условиям (штормовые предупреждения) время прогулки в режиме дня заполняется организацией деятельности детей в помещении, (для проведения сквозного проветривания в отсутствие детей – выход из группы на 10 мин. на экскурсию по детскому саду, в залы).

7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак
9.00 – 9.30	Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку
9.30 – 11.30	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей.
9.40 – 9.50	Занятия в игровой форме по подгруппам
10.00 – 10.10	
10.30 – 11.00	Второй завтрак
11.30 – 12.00	Возвращение с прогулки
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду. Обед
12.30 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30 – 16.00	Полдник
16.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей.
16.20 – 16.30	Занятия в игровой форме по подгруппам
16.40 – 16.50	
До 19.00	Уход домой

Режимы двигательной активности групп.

Группа раннего возраста Режим работы групп: 12 час. Время бодрствования: 9 час.

Виды и формы организации детской двигательной активности	Двигательная нагрузка в минутах	
	Группа раннего возраста (2й г.ж.)	1я младшая группа (3й г.ж.)
Регламентируемая двигательная деятельность Физкультурное занятие	По развитию движений 8-10 мин. 2 раза в неделю	Физкультурное занятие 10 мин. 2 раза в неделю
«Активная прогулка»		10 мин. 1 раз в неделю
Музыкальное занятие	8 -10 мин. 2 раза в неделю	10 мин. 2 раза в неделю
Частично регламентируемая двигательная деятельность		
Утренняя гимнастика	4-5 мин ежедневно	5 мин ежедневно
Гимнастика после дневного сна	4-5 мин ежедневно	5 мин ежедневно
Коррекционные оздоровительные игры	10 мин. ежедневно после гимнастик	10-15 мин. ежедневно
Индивидуальная работа по развитию движений	по 5 минут утром и вечером ежедневно	по 5-10 минут утром и вечером ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно	по 10-15 минут утром и вечером ежедневно (кроме утра, когда проводится активная прогулка)
Досути музыкальный, развлечения (спортивные)	8 -10 мин. 1 раз в неделю	10 мин. 1 раз в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	30 мин. ежедневно	30 мин. ежедневно

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-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.
Обеспечение здоровьесберегающего 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-	Занятия по физическому развитию, «Активная прогулка».

<p>оздоровительная здоровьесберегающая деятельность.</p> <p>Организация рациональной двигательной активности, оптимального двигательного режима</p>	<p>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.</p>
	<p>Самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей в помещении и на прогулке. Регулирование двигательной активности ребенка.</p>
<p>Образовательная здоровьесберегающая деятельность:</p> <p>Формирование у детей здорового образа жизни, правил безопасного поведения</p>	<p>Формирование привычки ежедневно делать зарядку, заботиться о чистоте своего тела. Знакомство с профессией врача.</p>
	<p>Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность: воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие самостоятельности в самообслуживании с учетом состояния здоровья и развития ребенка.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке. Развитие стремления играть в подвижные игры.</p>
<p>Закаливание детского организма:</p> <p>все оздоровительные мероприятия выполняются в рамках режима строго по расписанию – для ребенка на основании письменного согласия (отказа) родителей</p>	<p>Закаливание в повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
	<p>Специальные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
<p>Взаимодействие с родителями</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 прохождением «дорожки - топожки».</p> <p>Методика: проводится после дневного сна при комнатной температуре (18° -20°). Ребенок проходит по дорожке – массажеру, под тяжестью своего тела перекатывает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует все рефлекторные зоны подошвы, снимая утомляемость и восстанавливая работоспособность.</p>
<p><u>Методика проведения обливания рук холодной проточной водой после дневного сна.</u></p> <p>Температура воздуха в туалетной комнате не менее 20° С.</p> <p>Температура воды с постепенным снижением доводится с 28° до 20° (детям до 2х лет), до 16° (детям с2х до 3х лет).</p> <p>Детям до 2х лет моют лицо и кисти рук.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024