

Организация режима дня на холодный и тёплый периоды времени года в МБДОУ «Д/С №37»

Содержание:

1. Пояснительная записка по организации режима дня МБДОУ «Д/С №37»
2. Примерные режимы дня на холодный и теплый периоды года для всех возрастных категорий (приложение 1)
3. Организация двигательного режима в МБДОУ «Д/С №37» (приложение 2)
4. Система закаливающих процедур в МБДОУ «Д/С № 37» (приложение 3)

Пояснительная записка по организации режима дня на холодный и теплый периоды времени года в МБДОУ «Д/С №37»

(далее Учреждение)

Режим дня составлен согласно действующему СанПин 2.4.1.3049-13, с учетом 12-часового пребывания детей в Учреждении.

Учреждение имеет в своем составе 6 групп: группы общеразвивающей направленности.

Режим дня является основой образовательного процесса в Учреждении.

Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребёнка. Обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

В учреждении составлены примерные режимы на холодный и теплый периоды года для всех возрастных категорий, в которых отражены требования СанПин 2.4.1. 30-49-13 к организации сна, длительности непрерывной образовательной деятельности, организации прогулок и др. (приложение 1)

На основе примерных режимов составляются индивидуальные режимы для всех 6 групп с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.).

1. Организация сна

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Для детей дошкольного возраста 2-2.5 часа (СанПин п.11.7)

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Строго соблюдается режим проветривания и влажной уборки: в спальне проводится влажная уборка не менее, чем за 30 минут до сна детей. При постоянном проветривании в течении 30 минут (СанПин п.4.11) При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 градуса. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 мин. до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 мин. до отхода ко сну детей.

В теплое время года дневной сон организуется при открытых окнах, избегая сквозняка (СанПин п 8.6.)

- ✓ Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры.(СанПин 11.7) В момент подготовки детей ко сну создается спокойная обстановка, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.
- ✓ Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.(СанПин 11.7.)

2. Организация прогулки

При организации прогулки учитываются следующие правила:

- ✓ Прогулки организованы 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- ✓ Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.
- ✓ Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий
- ✓ При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
- ✓ Прогулка не проводится при температуре воздуха минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей от 2 до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже 20°C и скорости ветра более 15 м/с (СанПин п.11.5)
- ✓ Чтобы дети не перегрелись и не простудились, выход на прогулку организуется подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с погодными условиями.

3. Организация непрерывной образовательной деятельности.

При организации учитываются следующие правила:

- ✓ Для детей раннего возраста от 1.5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 10 мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня (8-10 мин.), может осуществляться на игровой площадке во время прогулки (СанПин п.11.9)
- ✓ 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. (СанПин п.11.11.)
- ✓ Продолжительность занятий для детей от 1.6 до 2 лет не более 8-10 мин, от 2 до 3 лет - не более 8-10 мин., от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут. (СанПин 11.10)
- ✓ Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. (СанПин п.11.12.)
- ✓ Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовываются в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия. (СанПин11.13.)

4. Организация занятий по физическому развитию

При организации занятий по физическому развитию учитываются следующие правила:

- ✓ для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
 - в младшей группе - 15 мин.,
 - в средней группе - 20 мин.,
 - в старшей группе - 25 мин.,
 - в подготовительной группе - 30 мин.
- ✓ Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличия у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
- ✓ В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию организована на открытом воздухе. (СанПин п.12.5)

5. Организация самостоятельной деятельности детей.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к обязательной деятельности, личная гигиена) в режиме отводится не менее 3-4 часов.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5.5-6 часов.

6. Организация закаливающих процедур (Приложение 3)

При организации закаливающих процедур учитываются следующие правила:

- ✓ Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка. Физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.
- ✓ Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка (СанПин п.12.6.)

