

Принято:
педагогическим советом
МАДОУ детский сад №19
«Светлячок»
Протокол №1 от «31»
августа 2023г.

Согласовано:
заседанием родительского
комитета МАДОУ детский
сад №19 «Светлячок»
Протокол №1 от «30»
августа 2023г.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ
детский сад «Светлячок»
_____ Т.Н. Звягина
Приказ № 288 от «31»
августа 2023 г.

Подписано
цифровой
подписью: Звягина

Татьяна

Дата:2023.08.31.
15:38:05+04'00'

**Режим и распорядок дня
МАДОУ детский сад №19 «Светлячок»
на 2023-2024 учебный год**

*Режим дня в первой младшей группе детей №2 (2- 3 года)
Холодный период года*

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-9.10 9.20-9.30
Совместная деятельность, слушание, беседы, игры	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	9.50.00-10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	16.00—16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.10 16.10–16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину	18.00- 18.30

Ужин	18.30-19.00
Уход домой	До 19.00

*Примерный режим дня в группе детей 2-3 года
Теплый период года*

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–11.30 9.40–9.50 9.50–10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30—16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–18.00 16.20–16.30 16.30-16.40
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину	18.00- 18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход домой	До 19.00

*Режим дня во второй младшей группе детей №4 (3- 4 года)
Холодный период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 9.45
Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	9.45-10.30

Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Двигательная деятельность, элементарный бытовой труд, физкультурно-развлек. деятельность, индивидуальная работа с детьми и т.д.	10.30-12.00
Второй завтрак	9.55-10.05
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Примерный режим дня в группе детей 3- 4 года
Теплый период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Режим дня в средней группе детей №1 (4- 5 лет)
Холодный период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	9.50-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00
Второй завтрак	10.15-10.30
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Примерный режим дня в группе детей 4- 5 лет
Теплый период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00—17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Режим дня в старшей группе детей № 8 (5 - 6 лет)
Холодный период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Двигательная деятельность, элементарный бытовой труд, физкультурно-развлек. деятельность, индивидуальная работа с детьми. Возвращение с прогулки	10.10 -12.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Образовательная деятельность. Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Примерный режим дня в группе детей 5 - 6 лет
Теплый период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15

Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Режим дня в подготовительной группе детей №9 (6 - 7 лет)
Холодный период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 -12.20
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Образовательная деятельность. Игры, самостоятельная деятельность детей. Совместная деятельность, индивидуальная работа	16.00—16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.40-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

*Примерный режим дня в группе детей 6 - 7 лет
Теплый период года*

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак.	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30—16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.00—17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

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.

Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка 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. 222 ФОП ДО - 03

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 должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились 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.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Организация адаптационного периода

Адаптационный период для ребёнка обеспечивает ему плавное и безболезненное вхождение в новые условия жизни.

Задача педагога на этом этапе — создание атмосферы доброжелательного общения в группе в целом и с каждым ребёнком в отдельности, поддерживать тесную связь с родителями. В группе создана для ребёнка атмосфера психологического и физиологического комфорта.

Условиями успешной адаптации ребёнка к детскому саду являются:

- Информированность воспитателя о семье ребёнка, о состоянии здоровья и индивидуальных особенностях развития, привычках, увлечениях и предпочтениях ребёнка (любимые игры, книжки, занятия);
- Постепенность вхождения в новый коллектив: плавное увеличение времени пребывания и уменьшение времени повышенного внимания, мягкое отвлечение от «вредных» привычек (сосание соски, использование памперсов и т.п.), нивелирование ситуации «расставание с мамой»;
- Установление доверительного контакта с окружающими ребёнка взрослыми;
- Вовлечение ребёнка в интересные для него виды деятельности;
- Положительное эмоциональное подкрепление режимных моментов (дневной сон, умывание, приём пищи и др.).

В целом при организации жизни детей в течение всего времени их пребывания в детском саду (а особенно в адаптационный период) необходимо учитывать возрастные особенности детей, состояние здоровья и возможности.

Во время адаптации детей к детскому саду родителям разрешается присутствовать в группе первые дни вместе с ребёнком.

Степени адаптации

Легкая степень адаптации (до 1 месяца). К двенадцатому дню пребывания в детском саду у ребёнка нормализуется сон, он нормально начинает есть. Настроение бодрое,

заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношение к детям может быть, как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течении двух недель при участии взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений.

Средняя степень адаптации (1 – 3 месяца). Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20 – 40 дней. Настроение неустойчивое в течении месяца, плаксивость в течении всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбуждённое (плач, крик при расставании и встрече). Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Изменение вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёчки, шелушение кожи (диатез) – в течении полутора -двух недель.

Тяжёлая степень адаптации (3 – 6 месяцев). Ребёнок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребёнок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию.

Трудности адаптационного периода

Поступление ребёнка в ДОО вызывает, как правило, серьёзную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребёнок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним.

В этом возрасте адаптация к детской организации проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. Изменение условий жизни и необходимость выработки новых форм поведения требуют и от ребёнка, и от взрослых больших усилий. От того, насколько ребёнок подготовлен в семье к переходу в детскую организацию, и от того, как организуют период его адаптации воспитатели и родители, зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребёнка. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность. Ребёнок много плачет, стремится к физическому контакту со взрослыми или, наоборот, раздражённо отказывается от них, сторонится сверстников.

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите.

Меняется и активность ребёнка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается.

Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Факторы, определяющие характер адаптации

На успешность привыкания ребёнка к ДОО влияют различные факторы.

Первая группа факторов связана с физическим состоянием ребёнка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, значительно большие трудности в ДОО.

Другим фактором, влияющим на характер адаптации ребёнка к новым условиям, является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребёнка к маме и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Привязанность к матери — необходимое

условие нормального психического развития ребёнка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего её взрослого с ребёнком с первых дней его жизни. В период от 7 месяцев до 1,5 года привязанность к матери выражается наиболее интенсивно. Многие дети в возрасте от 6 месяцев до 2,5 года трудно адаптируются к детскому саду, но особенно это заметно от 8 месяцев до 1 года 2 месяцев, т.е. в период, когда совпадает беспокойство при разлуке с матерью и страх посторонних.

Не менее важным фактором, влияющим на характер адаптации, является степень сформированности у ребёнка общения с окружающими и предметной деятельности.

Следует принимать во внимание ещё один немаловажный фактор, который может осложнить период адаптации ребёнка к ДОО. Он связан с психологическими особенностями родителей, особенно матери, и стилем взаимоотношений в семье. Тревожно-мнительный или конфликтный характер матери, излишняя опека, попустительство или авторитарный стиль воспитания, частые конфликты в семье могут являться причинами невротизации ребёнка и его трудной адаптации к дошкольной организации.

Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребёнка — вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного привыкания к ней.

Как помочь ребёнку адаптироваться к условиям детского сада

Прежде всего, воспитателю нужно хорошо осознать необходимость совместной работы с родителями. Начинаться такая работа должна до прихода ребёнка в ДОО.

Перед поступлением ребёнка в ДОО воспитателю следует обсудить с родителями следующие проблемы:

Каков распорядок дня ребёнка? Как в семье проводятся режимные процедуры? Воспитатель должен поинтересоваться, как ребёнок пользуется туалетом, как он засыпает и просыпается, в какое время лучше спит, умеет ли он есть сам, какую пищу предпочитает, есть ли в семье ритуалы по поводу режимных моментов (например, поют ли ребёнку песенку перед сном). Он должен также познакомить родителей с распорядком дня в яслях, обсудить с родителями проблему его согласования с распорядком дня, принятым в семье. Полученную информацию воспитатель должен учитывать в процессе последующей индивидуальной работы с ребёнком.

Какой тип общения предпочитает малыш? Если выяснится, что он предпочитает только эмоциональное общение со взрослыми, нужно посоветовать родителям побольше играть с ребёнком в игры с предметами, с сюжетными игрушками, стимулируя его инициативу в общении, поддерживая любознательность.

Стремится ли ребёнок к самостоятельности в игре? Если ребёнок не умеет сам себя занять, на это нужно обратить внимание близких. Организуя совместные игры, им следует стимулировать самостоятельную игру ребёнка. Периоды совместной игры должны чередоваться с периодами самостоятельных занятий ребёнка.

Стремится ли ребёнок к самостоятельности в самообслуживании и в ходе режимных процедур? Если ребёнок привык к тому, что всё за него делают взрослые, нужно обратить внимание родителей на то, чтобы они поощряли любое стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, поддерживали его желание самому есть, одеваться и пр.

Как ребёнок относится к посторонним взрослым? Если ребёнок пугается их, плачет, пытается спрятаться за маму, отказывается от общения с ними, можно посоветовать родителям расширить круг общения малыша. Расширение круга общения в домашней обстановке будет воспитывать в ребёнке доверчивость к людям, открытость, умение

ладить с ними.

Умеет ли ребёнок общаться с другими детьми, какие чувства он испытывает в обществе сверстников? Если малыш испытывает трудности в этой сфере, родителям следует почаще водить его на детские площадки, приглашать в гости его сверстников, играть с ними в игры-забавы, поощряя положительные эмоциональные проявления по отношению друг к другу, организовывать несложные игры, помогая налаживать совместную игру и улаживая конфликты.

Общение воспитателя с ребёнком в период адаптации

Самый трудный момент для ребёнка и мамы — расставание в первые дни посещения ДОО. Если мама не может остаться с малышом, его переход в группу в любом случае должен быть постепенным.

Если ребёнок не отпускает воспитателя от себя, постоянно зовёт маму, можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не игнорируйте слова ребёнка. Когда он без конца повторяет «мама придёт», — он на самом деле не уверен в этом, он боится, что мама никогда не придёт, и ищет у взрослого подтверждения своего самого большого желания. Поэтому на каждый подобный запрос ребёнка отвечайте утвердительно, помогая ему поверить в то, что он вскоре увидит свою маму.

Ободрив малыша, постарайтесь переключить его внимание на игрушки, обойдите вместе с ним комнату, рассмотрите, что в ней находится. Если ребёнок заинтересуется какой-нибудь игрушкой, вместе поиграйте с ней, а затем попробуйте оставить его ненадолго одного, объяснив, например, что вам нужно помыть руки, и пообещайте быстро вернуться. Уйдите на несколько минут, а затем вернитесь к ребёнку. Он будет учиться понимать, что вы всегда рядом.

Если ребёнок продолжает постоянно следовать за вами, подключите его к своим делам. Посадите рядом с собой на стульчик, если вы моете посуду, попросите помочь убрать игрушки, предложите принести книжку, чтобы почитать её вместе с другими детьми, и пр. Поступая таким образом, вы установите некоторую дистанцию между собой и ребёнком и в то же время будете вместе с ним.

Уделяйте внимание не только тем детям, которые явно требуют его, но и тем, кто на первый взгляд чувствует себя спокойно. Не оставляйте ребёнка безучастным. Равнодушие, апатия — один из признаков психологического дискомфорта, неблагополучия в эмоциональной сфере. Если ребёнок безучастно смотрит по сторонам, прижав к себе игрушку, и отказывается играть, начните играть сами неподалёку от него. Лучше всего, если это будет сюжетная игра, по ходу которой вы можете придумывать диалоги персонажей, иногда обращаясь к ребёнку и постепенно втягивая его в игру. Такую игру можно развернуть с кем-нибудь из хорошо играющих детей. Может быть, такая игра больше заинтересует малыша.

Не забывайте поиграть с ребёнком в эмоциональные игры, такие, как «Сорока-ворона», догонялки, прятки. Игра в прятки имеет особое значение для детей раннего возраста, выполняет определённую дидактическую функцию. Она позволяет ребёнку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы или папы.

Организуйте такие же игры между несколькими детьми. Вы будете по-прежнему в центре ситуации, но с вашей помощью дети смогут весело поиграть друг с другом.

Во время режимных процедур следует учитывать индивидуальные особенности детей, их привычки и предпочтения. Например, если ребёнок привык дома, перед тем как заснуть, послушать колыбельную, спойте её, положите рядом с малышом мягкую игрушку, приласкайте его. Если маленький ребёнок привык дома пить воду из бутылочки с соской, и это успокаивает его, — разрешите ему делать так, как он привык. Постепенно, глядя на других детей, он сам захочет пить из чашки. Если ребёнок плохо и слишком медленно ест, посадите его напротив малыша, который ест быстро и с аппетитом. Привлеките к нему внимание ребёнка. Возможно, подражая сверстнику, ребёнок начнёт есть охотнее.

Адаптационный режим.

Временной период	Адаптационные мероприятия
1-3 день	Пребывание в группе в течение 1 -3 часов (допустимо пребывание вместе с родителем)
4-7 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (без питания)
8-11 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием
12-15 день	Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна или полдника)
с 16 дня	Пребывание в группе полный день

Рекомендации в дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости в РЕЖИМЕ ДНЯ:

- Увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе;
- Уменьшается объем занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.
- Ведётся карантинный лист;
- При кишечных заболеваниях гигиена рук - индивидуальные салфетки;
- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще
- Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно).

Режим дня строится с учетом сезонных изменений.

В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно пункту 185 СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Воспитание и обучение в режимных моментах

Режимные моменты занимают значительную часть времени пребывания детей в детском саду. Режимные моменты в целом структурируют время ребёнка, разбивая его на знакомые ему ситуации, что важно для формирования устойчивой картины мира, в которой ребёнок способен ориентироваться и использовать как отправную точку в своей активности.

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приближенный к индивидуальным особенностям ребёнка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности. Важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся.

Режимные моменты — это не только присмотр и уход за детьми, но и отличная возможность для их обучения и воспитания. Развивающее общение при проведении режимных моментов, даже во время таких обыденных процедур, как умывание, одевание, приём пищи и т. п., позволяет детям много узнать и многому научиться.

Таким образом, в ходе режимных моментов у детей не только развиваются соответствующие навыки самообслуживания, но и расширяются представления об окружающем мире, обогащается словарный запас, развиваются социально - коммуникативные навыки и т. д.

Утренний приём детей. Приём детей — это очень важный момент в режиме дня. Встречая ребёнка, необходимо каждый раз показывать ему, как вы ему рады, как вы его любите, назвать по имени, приобнять, погладить; при необходимости подсказать ребёнку, во что он может поиграть до зарядки; если позволяет время, то поговорить с ребёнком, расспросить его (что делал дома, где гулял и т. д.). Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Утренняя зарядка. Утренняя зарядка в детском саду — это не столько занятие физкультурой, сколько оргмомент в начале дня, нацеленный на создание положительного эмоционального настроения и сплочение детского коллектива. Зарядку надо проводить под музыку или детские песенки, в игровой форме, весело и интересно. Раз в 2 недели надо в зарядке что-нибудь изменять: музыку, какое-либо упражнение или движение, чтобы был элемент новизны и у детей поддерживался интерес.

Дежурство. Ежедневно определяются дежурные по столовой — 2 ребёнка. Правило, по которому определяются дежурные, нужно выработать вместе с детьми, и оно должно быть понятно всем детям. То, что дежурные должны делать, тоже должно быть всем понятно, и в первую очередь самим дежурным.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования и показатели организации образовательного процесса		
начало занятий не раньше	все возрастные группы	8.00
окончание занятий не позднее	все возрастные группы	17.00
продолжительность занятий для детей дошкольного возраста не более	2-3 года	10 мин.
	3-4 года	15 мин
	4-5 лет	20 мин
	5-6 лет	25 мин
	6-7 лет	30 мин
продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста	2-3 года	20 мин
	3-4 года	30 мин
	4-5 лет	40 мин
	5-6 лет	50 мин или 75 мин при организации одного занятия после дневного сна
	6-7 лет	90 мин
продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 мин
перерыв во время занятий для гимнастики не менее	все возраста	2-х мин
продолжительность	Для детей до 7 лет	3 часа в день

прогулок, не менее		
продолжительность дневного сна, не менее	2-3 лет	3 часа
	4-7 лет	2.5 часа
Суммарный объём двигательной активности, не менее	все возраста	1 час
Утренняя зарядка продолжительность, не менее	2-3 года	5 мин
	до 7 лет	10 мин

* Раздел 4 п.35 ФОП ДО

Организация питания

Питание является одним из важнейших факторов, определяющим здоровье детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде. Главное в подготовке к любому приёму пищи — это необходимость мыть руки перед едой. Привычку мыть руки перед едой и умение — это делать лучше всего вырабатывать (вспоминать) в начале учебного года, когда идёт тема знакомства с детским садом. Помогут в этом специальные песенки, игры, плакаты.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО - 10 часов	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО - 12 часов
8.30-9.00	завтрак	завтрак
10.00-11.30	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед
15.30	полдник	полдник
18.30	ужин	ужин

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf с. 224

Количество приемов пищи в зависимости от функционирования ДОО

Организация	Время нахождения ребенка	Количество обязательных
-------------	--------------------------	-------------------------

	в ДОО	приемов пищи
МАДОУ детский сад №19 «Светлячок»	До 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	10 часов	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин
	12 часов	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин

*** Раздел 4 п.35.13. ФОП ДО**

В ДОО дети получают 5-ти разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин. Питание осуществляется по 10-дневному меню. Все поставляемые продукты имеют сертификаты. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема - это способствует утомлению. Нельзя заставлять детей есть, важно, чтобы они кушали с аппетитом.

Отпуск питания организуется по группам в соответствии с графиком.

Режим дня

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с 1 сентября по 31 мая. Летним периодом (тёплым) считается календарный период с 1 июня по 31 августа.

Игры, занятия. Время в режиме дня, обозначенное как «игры, занятия», предназначено для разнообразных детских деятельностей, как с участием, так и безучастия взрослого.

Игры, занятия после завтрака. Это время в первую очередь для организованных занятий, совместных проектов, образовательных событий, то есть тех детских активностей, где важна роль взрослого. Конечно, для свободных игр и для самостоятельных занятий детей в центрах активности время тоже должно быть.

Игры, занятия после прогулки. Это время для свободных игр и для самостоятельных занятий в центрах активности, а также это время может использоваться для совместных дел (проектов), репетиций, разучивания песенок, для дополнительных индивидуальных и подгрупповых занятий, для занятий со специалистами. Следует позаботиться, чтобы дети перед обедом играли в спокойные игры, так как вскоре предстоит дневной сон.

Игры, занятия после дневного сна. Во второй половине дня больше возможностей для самореализации детей — самостоятельных игр, дополнительных занятий, проектной и событийной деятельности. Задача педагога создать каждому ребёнку возможность найти себе занятие по своим интересам — недопустимо, чтобы дети скучали, не находили, чем им заняться.

Организация прогулки. Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

Прогулка организует 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Продолжительность прогулки во многом зависит от её организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно

складывать одежду в определённом порядке, ожидание интересной прогулки - все это помогает детям собираться быстрее и позволяет дольше находиться на свежем воздухе.

В связи с достаточно сложными и неустойчивыми характеристиками климата региона, в осенний и зимний период продолжительность прогулки может быть сокращена при температуре ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с. Весной и летом возможно сокращение времени прогулки в дождливую и ветреную погоду.

Подготовка ко сну, дневной сон. Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение, незадолго до сна. Во время сна воспитатель должен находиться рядом с детьми.

Укладываясь спать, ребёнок учится в определённой последовательности раздеваться и аккуратно складывать свои вещи. Хорошо, если в спальне звучит спокойная, убаюкивающая музыка.

Чтение перед сном. Многие дети не хотят днём спать. Чтение перед сном помогает уложить детей в постель, успокаивает, помогает детям уснуть.

Ежедневное чтение очень важно для развития и воспитания детей, особенно в век интернета и смартфонов. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста хорошо читать тексты с продолжением, тогда дети на следующий день более охотно укладываются, чтобы узнать, что же дальше приключилось с героями книги. Читать перед сном можно не только художественную литературу, но и познавательные тексты для детей, детям это тоже нравится. Иногда вместо чтения можно ставить хорошую аудиозапись, начитанную профессиональными актёрами.

Чтение перед сном не заменяет совместного чтения и обсуждения в течение дня и в процессе занятий по развитию речи и ознакомлению с художественной литературой.

Постепенный подъём, профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры. Правильно организованный подъём детей после дневного сна не только создаёт положительный эмоциональный фон, но и даёт большой оздоровительный эффект. Приятная пробуждающая музыка, «потягушечки» в постели, ходьба по корригирующим дорожкам, воздушные ванны и элементы водного закаливания, дыхательной гимнастики, самомассажа — все это будет способствовать оздоровлению и комфортному переходу детей от сна к активной деятельности.

Уход детей домой. Когда ребёнок уходит домой, очень важно, чтобы воспитатель лично очень дружелюбно, ласково и весело попрощался с ребёнком, называя его по имени; похвалил его перед родителем, повышая его самооценку, формируя желание вновь прийти в детский сад. С родителем тоже надо пообщаться, поговорить о ребёнке, рассказать, как прошёл день, сообщить необходимую информацию. Важно, чтобы родитель был в курсе того, что происходит в детском саду, чувствовал себя участником образовательного процесса.

Организация самостоятельной деятельности. Свободная деятельность обучающихся в условиях предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Организованная воспитателем деятельность, направлена на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребёнка в детском саду может быть различным.

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. ДОО 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.**

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность деятельности (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		ГКП	Мл гр	Ср гр	Ст гр	Подг гр
Физкультурные занятия	<i>В помещении</i>	2 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
Музыкальные занятия	<i>Музыкальное занятие</i>	2 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
	<i>Культурно – досуговая деятельность. Музыкальный досуг</i>	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	<i>Музыкальные праздники</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	2 раза в квартал	2 раза в квартал
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>Утренняя зарядка (по желанию детей)</i>	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
	<i>Гимнастика после дневного</i>	Ежедневно по	Ежедневно по	Ежедневно по 10	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.

	<i>сна</i>	10 мин.	10 мин.	мин.		
	<i>Обучение спортивным упражнениям и подв. играм (ФИЗО на улице)</i>	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	<i>Гимнастика в середине статических занятий</i>	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии	По 2 мин. на каждом статическом занятии
Активный отдых	<i>Физкультурный досуг</i>	-	1 раз в мес. по 20-25 мин.	1 раз в мес. по 20-25 мин.	1 раз в мес. по 30-40 мин.	1 раз в мес. по 40-45 мин.
	<i>Физкультурный праздник (2 раза)</i>	-	-	2 раза в год, длительно стью не более 1ч. – 1.5ч.	2 раза в год, длительно стью не более 1.5ч.	2 раза в год, длительно стью не более 1.5ч.
	<i>День здоровья</i>	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	<i>Туристические прогулки и экскурсии</i>	-	-	-	Общая продолжительность прогулки 1.5ч. – 2ч.	Общая продолжительность прогулки 2ч. – 2.5ч.
Самостоятельная двигательная деятельность	<i>Самост. использ. спортивно-игрового оборудования</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<i>Самост. подвижные игры на</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	свежем воздухе и в помещени и					
--	--	--	--	--	--	--

Одной из главных задач МАДОУ детский сад №19 «Светлячок», в соответствии с п.1.6. ФГОС ДО, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Поэтому приоритетным направлением ДОО является организация здоровьесберегающей среды

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Приоритетным направлением деятельности ДОО является:

- Создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка;
- Обеспечение эмоционального благополучия детей;
- Оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка.

Здоровьесберегающая среда включает несколько компонентов:

- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.
- Физическое воспитание.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация оздоровительной работы с детьми.
- Создание здоровьесберегающего пространства.
- Использование здоровьесберегающих технологий.

Многие современные педагогические технологии, обеспечивают комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка, который позволяет не только сохранять и укреплять его здоровье, но и воспитать потребность быть здоровым, учить этому, но и повышает жизнедеятельность дошкольника и формирует основы личностной культуры.

Данная работа является результативной и организуется в определенной последовательности: формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения; целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости; способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей; проведение одного занятия на свежем воздухе; в течение летнего оздоровительного периода проводится работа по закаливанию: солнечные и воздушные ванны, босоножье, обливание водой; витаминизация питания; постоянное осуществление медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

В детском саду разработана и реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Профилактическая работа в дошкольном учреждении представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на профилактику отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка, а также на предупреждение рецидивов хронического заболевания.

В МАДОУ детский сад №19 «Светлячок» разработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и

индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ДОО является щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Использование вариативных режимов дня в ДОО	<p>Режимы дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня на холодный период года; • Режим дня на летний период года; • Щадящий режим дня; • Режим дня на неблагоприятную погоду; 	Воспитатели Специалисты
2.	Разнообразные формы организации режима двигательной активности детей	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • Физкультминутки, динамические переменки; • Подвижные игры на воздухе и в помещении; • Дни здоровья; • Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом здоровья и возможностей ребенка; • Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке; • Участие в районных спортивных мероприятиях; • Физкультурные занятия; • Физкультурные праздники и досуги; 	Воспитатели Инструктор по физической культуре
3.	Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактические осмотры детей с антропометрией; • Проведение проф. прививок, постановка г-манту; • Диспансеризация детей; • Плановое обследование на э\б с последующим лечением; • Контроль за правильным подбором мебели по росту детей, освещенностью помещений; 	Врач-педиатр Медсестра Инструктор по физической культуре Воспитатели
	Оздоровительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение режима дня; • Проведение дыхательных гимнастик; • Соблюдение учебных и физических нагрузок; • Соблюдение графиков проветривания помещений; • Обеспечение температурного режима; • Обеспечение питьевого режима в летний период; • Прогулки на свежем воздухе; • Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую комнату); • Прием детей на улице в тёплое время года; • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок; 	Воспитатели Пом. Воспитателя Медсестра Инструктор по физической культуре

		<ul style="list-style-type: none"> • Свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний период года; • Музыкаотерапия; • Комплекс профилактики ОРВИ, Covid-19, гриппа, лор-заболеваний; 	
	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • Организация питания в соответствии с действующими нормами САНПин; • Организация контроля за питанием (соблюдение сроков реализации продуктов); • Сбор суточных проб на пищеблоке; • Выполнение норм продуктов на одного ребенка; • Использование инвентаря на пищеблоке и группах согласно маркировке. 	Медсестра Шеф-повар
6.	Противо-эпидемические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение противоэпидемических мероприятий по предупреждению и распространению инфекций; • Обработка игрушек, мебели дезраствором во время карантина; • Соблюдение карантинного режима; • Своевременное информирование родителей о сроках карантина; • Своевременное удаление из групп заболевших детей; • Постоянное ведение контактных детей во время карантина 	
5.	Психологическое сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> • Создание комфортного психологического климата в группах и ДООУ в целом; • Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, родителями (личностно-ориентированный стиль взаимодействия); • Комфортная организация режимных моментов; • Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок; • Учет интересов детей в выборе деятельности; • Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период 	Воспитатели Специалисты Врач-педиатр Медсестра
6.	Наглядная агитация	Выпуск санитарных бюллетеней: «Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа» «Вирусный гепатит», «Профилактика гельминтозов», «Профилактика травматизма» и др.	Медсестра Воспитатели

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- Элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- Специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учётом подготовленности персонала и материальной базы ДОО, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе

и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Мероприятия по закаливанию проводятся с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья детей (назначений и рекомендаций в листе здоровья).

Самым результативным среди методов является метод закаливания водой. Его необходимо использовать, как основу закаливающих процедур в режиме дня дошкольного возраста в регулярных процедурах: мытьё рук тёплой водой с мылом. Затем - попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней.

Немаловажным видом закаливания являются солнечные ванны, благоприятным временем, для которого по мнению ученых является ранее утро и время после 16 часов дня. Солнечные ванны проводятся также в облачные дни и в тени (использование отраженных лучей), с изменением площади открытой поверхности кожи, подбором одежды.

Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	10	10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физ упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната ит.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Бодрящая гимнастика	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10

Проветривание. Проветривание в присутствии детей не производится. Контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей осуществляется с помощью термометров. Помещения постоянного пребывания детей для дезинфекции воздушной среды оборудуются приборами по обеззараживанию воздуха.