РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Презентация воспитателей группы «Непоседы» ГБДОУ детский сад № 79 Приморского района г. Санкт-Петербурга: Лисичкиной Н.В., Страдзе О.А.

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА – УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ!

Режим – это:

- соблюдение оптимальных норм продолжительности различных видов деятельности и отдыха для дошкольников разного возраста;
- порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки и осуществляется защита организма от переутомления и перевозбуждения.

Организация режима дня в детском саду

Осуществляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (СанПиН 2.4.1,3049-13.)

- Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.
- Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями, (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.4.)

Правила организации прогулок в режиме дня детского сада

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.

Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
(СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.5.)

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первой половине дня и во второй половине дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.6.)

Приём пищи и сон в режиме дня детского сада

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется приём пищи с интервалом: 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов организуется однократный приём пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 -12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды: в первой и второй половине дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальной является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно. (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.7.)

Образовательная и самостоятельная деятельность детей в режиме дня детского сада

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.8.)

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности (НОД) не должна превышать 10 минут, (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.9.)

Продолжительность НОД для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, от 4 до 5 лет - не более 20 минут, от 5 до 6 лет - не более 25 минут, от 6 да 7 лет - не более 30 минут. (СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 11.10.)

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим питания дошкольника - приём пищи 4-5 раз в день, Завтрак не позднее, чем через полчаса-час после пробуждения. Ужин планировать за полтора-два часа до сна.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

Разнообразные занятия и игры. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие.

Режим сна складывается из ночного (примерно десять часов тридцать минут) и дневного сна (примерно два часа). На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребёнок быстра заснёт.

Помните – при чётком выполнении режима дня у ребёнка формируются прекрасные качества: <u>организованность, самостоятельность, уверенность в себе!</u>