

ПРИНЯТА:  
Педагогический совет  
ГБДОУ детский сад №5  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующий  
ГБДОУ детский сад №5  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Бегунова И.Е. (Бегунова И.Е.)  
Приказ № 92-Н от 29.08 2019г.

# РЕЖИМЫ ДНЯ

## для возрастных групп

### на 2019-2020 учебный год

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

Типовые режимы дня – примерные режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы физкультурного и музыкального залов для каждой группы.

Конкретные режимы пребывания воспитанников составляются на каждый день недели, учитывают:

- расписание непрерывной непосредственной образовательной деятельности;
- расписание организованной образовательной деятельности в физкультурном или музыкальном зале
- некоторые особенности детей группы (например, умение быстро одеваться на прогулку).

Режимы дня на каждый день являются приложением к рабочей программе возрастной группы. Все режимы дня должны соответствовать требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13. («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные Постановлением главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26).

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях – гибкий режим дня;
- в период наложения карантина – режим дня на время карантина;
- для детей после болезни – щадящий режим дня;
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья – индивидуальный режим дня

## Щадящий режим

для детей после перенесенных острых заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

Рекомендации:

1. Дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. Ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. Освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. Увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
5. Щадящая методика закаливания

№	Виды деятельности	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8:30 до 9:00, во второй половине дня с 15:00	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатели
3	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание; - полоскание полости рта после еды; - воздушные ванны с бодрящей гимнастикой; - контрастно - ножные ванны.	При температуре не ниже +20 С – тщательнее вытирание рук, лица. Вода для полоскания полости рта не ниже +22 (наливается перед полосканием) В однослойной одежде Не проводятся	Воспитатели, пом.воспитателя, ст. медсестра
4	Питание: завтрак, обед, полдник.	Первыми садятся за стол, докармливание (мл. возраст)	Пом. воспитателя, воспитатели
5	Сборы и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход последними.	Мл. воспитатель, воспитатели
6	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого)	Воспитатели, пом.воспитателя
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатели
8	Физические занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам	Воспитатели
9	Занятия статистического, интеллектуального характера	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину дня	Воспитатели,
10	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатели
11	Совместная деятельность с взрослым	Учет настроения ребенка и его желания	Воспитатели
12	Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатели
13	Уход детей домой По возможности до 17:00.	В адаптационный период – посещение ДОУ на 1-2 часа, с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в детском саду	Родители, воспитатели

## Адаптационный режим пребывания ребёнка в ДОУ

Временной период	Адаптационные мероприятия
1-5 день	Пребывание в группе вместе с родителями в течении 1-3 часов
6-10 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (без питания)
11-15 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием
15-20 день	Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна и полдника)
20-25 день	Пребывание в группе полный день

Примечание: для каждого ребенка сроки адаптации индивидуальны, в зависимости от степени его адаптации.

## ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(при неблагоприятных погодных условиях)

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки **сокращается**. Прогулки **отменяются** во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели). Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Рекомендации:

1. Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

<b>Варианты</b>	<b>Компоненты</b>	<b>Примечания</b>
<b>Период адаптации у детей</b>	Режимные моменты (сон, питание и т.д.) выстраиваются в зависимости от индивидуальных особенностей детей	
<b>Хорошая погода</b>	Прием детей в весенне-осенний период осуществляется на воздухе	
<b>Плохая погода</b>	1. Организация прогулки в помещении. Физкультурный и музыкальный залы хорошо проветриваются, в них открываются фрамуги или приоткрываются окна. В определенные для каждой группы часы дети, соответственно одетые, приходят в них поиграть. В это время в групповой проводится сквозное проветривание. 2. Смена помещений.	
<b>Каникулы</b>	1. В каникулы увеличивается длительность прогулок. 2. Организуется досуговая деятельность с танцами, играми.	Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости детей.
<b>Летний оздоровительный период</b>	1. Проводятся физкультурные занятия на воздухе. 2. Музыкальные занятия. 3. Увеличение прогулки до 6 часов в день.	
<b>В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости</b>	1. Выделяется время для осмотров детей, проведения профилактических мероприятий. 2. Снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. 3. Увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.	

## **РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ДООУ (СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №118»)

Рекомендации:

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. Действовать согласно Порядка действий при карантине
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале или физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами;
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. Физкультурная группа – подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут)