

# Режим дня в дошкольных учебных заведениях

***Режим дня*** - организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи.



## Содержание режима выделяют:

1. Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма.
2. *Пребывание на открытом воздухе* - наиболее эффективный вид отдыха, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.
3. *Воспитательная и учебная деятельность.*

4. *Игровая деятельность* и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей.
5. *Время на самообслуживание, помощь семье.* Дети дошкольного возраста могут выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помощи в уборке посуды и помещений (не более 15 минут в день).

6. *Приемы пищи* - строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними. Дошкольники и школьники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа.

7. *Личная гигиена.*

# Закаливание

**Закаливание** — это постепенное повышение  
сопротивляемости организма к  
неблагоприятным воздействиям внешней среды

Принципы закаливания:

1. Постепенность;
2. Систематичность;
3. Учёт индивидуальных особенностей

# Вода - общепризнанное средство закаливания.

1. Обтирание;
2. Обливание (местное и общее);
3. Купание.

**Воздух** - наиболее мягкой закаливающий процедурой являются воздушные ванны.

**Солнце** - солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч.



Формирование культурно-  
гигиенических навыков у  
детей дошкольного и  
младшего школьного  
возраста.

- **КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ** - навыки личной гигиены, поддержания в порядке одежды и обуви, окружающей обстановки, культуры внешних действий, еды.

# Для формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо:

- 1) постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил;
- 2) не следует торопить;
- 3) в дошкольном возрасте дети должны усвоить, когда необходимо мыть руки;
- 4) должен освоить уход за полостью рта;
- 5) закреплять умения пользоваться расчёской, носовым платком;
- 6) Совершенствовать навыки аккуратной еды.

# Санитарно – гигиенические требования к детским учреждениям

# Виды детских дошкольных учреждений

- 1. обыкновенные детские сады;
- 2. общеразвивающие детские сады с определенным направлением развития детей;
- 3. сады компенсирующего вида;
- 4. оздоровительные детские сады или сады присмотра ;
- 5. сады комбинированного вида.

# Санитарно-эпидемиологические требования

- 1. Возраст детей.** ДООУ обеспечивает дошкольное воспитание детей в возрасте от 2 месяцев до 6 (7) лет;
- 2. Количество детей в группе.**  
Наполняемость групп не должна превышать: для детей до одного года - 10 человек; от одного до трех лет - 15 человек; от трех до шести (семи) лет - 20 человек;

- 3. Требования к санитарно-техническому оснащению.** Дошкольные учебные заведения должны быть обеспечены качественной питьевой водой. Отопление помещений осуществляется отопительными приборами.
- 4. Воздушно-тепловой режим.** Температура воздуха в помещениях дошкольного учебного заведения должна составлять: в приемной, игровой для детей в возрасте до 2 лет - +22-23 С, для детей от 2 до 3 лет - +21-22 градусов С; в раздевалке и групповой для детей от 3 до 5 лет - +21-23 С, для детей старше 5 лет - +19-21 градусов.

5. **Организация питания.** Пищу необходимо выдавать детям в строго определенное время, четыре-пять раз в сутки, с интервалом в 3-4 часа. Продолжительность завтрака, полдника и ужина - по 20 минут, обеда - 25 - 30 минут. Объем пищи должен соответствовать возрасту ребенка.
6. **Личная гигиена персонала.** Персонал дошкольного учебного заведения должен быть опрятно одетым (в халате или в одежде, признанной в заведении основным), в сменной обуви, с убранными волосами, с коротко обстриженными ногтями, без колец, перстней, бижутерии.



- **Медицинское обслуживание.** При зачислении ребенка в группу врачом дошкольного учреждения собирается информация относительно особенностей его развития и поведения, оценивается состояние здоровья, физическое и психическое развитие. На основании этого совместно с воспитателем группы делается индивидуальное назначение относительно режима дня, питания и проведения оздоровительных мероприятий.