

Комплекс
практических рекомендаций
по планированию
и организации режима дня
в ДОУ
для среднего
и старшего дошкольника.

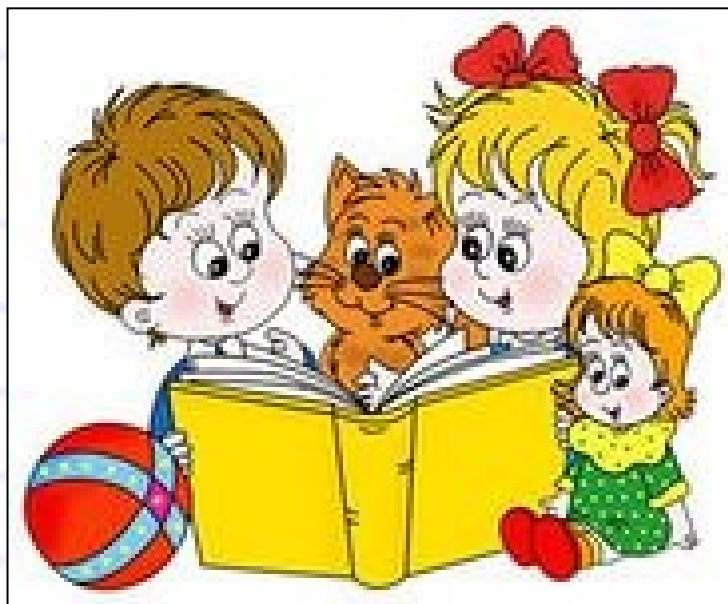
Выполнила воспитатель МБДОУ Д/с № 31
Дудина Л. А.
город Камышин

Режим дня





Режим дня в дошкольном учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов.



ПРОГУЛКА





Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 4-4.5 часа. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после ужина перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.





СОИ



Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста должна составлять 12-12.5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в спальне обязательно.

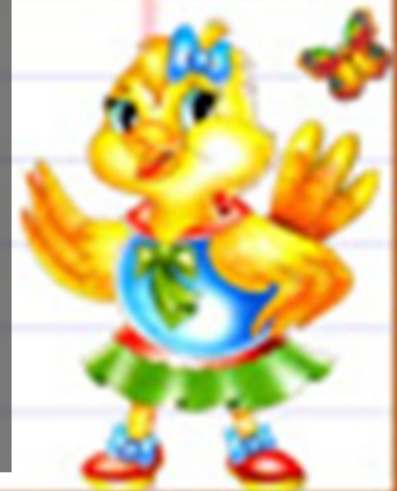
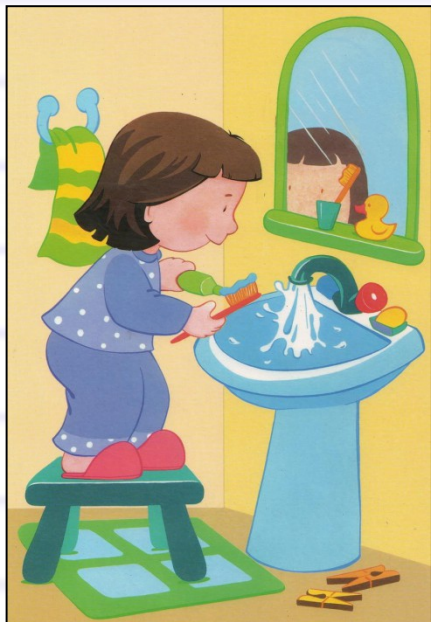




САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 4-х до 5-ти лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет не более 25 минут, 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 ОД – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

ОД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики утомления детей указанная деятельность сочетается с физкультурной, музыкальной деятельностью.





В середине года (январь) для дошкольников организуются недельные каникулы. Во время каникул и в летний период образовательная деятельность осуществляется только эстетически-оздоровительного цикла.



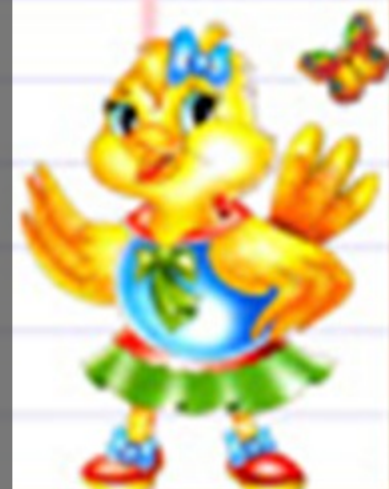
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ





Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В дошкольном учреждении используются такие формы двигательной деятельности, как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения и т.д.





Для детей от 4 до 6-ти лет – не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию составляет:

- в средней – 20 минут;
- в старшей – 25 минут;

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.





ЗАКАЛИВАНИЕ



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 ввозные, 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 педагогических кадров. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

