

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 139 «Катерок»

660100 г.Красноярск, ул. Л. Кецховели 33

тел. 244-46-32, 244-04-45

ПРИНЯТО:

Заседание № 1
педагогического совета МБДОУ № 139
от «30» августа 20 21

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета
МБДОУ № 139
Вашир О.В.
Протокол № 4
от «30» августа 20 21



**Правила
внутреннего распорядка дня
в МБДОУ № 139**

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила разработаны в соответствии с Конвенцией по правам ребенка; Законом Р.Ф. «Об образовании», «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях».

1.2. Распорядок дня в детском саду обеспечивает содержательность жизни детей, четкую организацию и последовательную смену разнообразных по характеру видов деятельности детей. Внутренний распорядок пребывания детей в ДОУ регламентируется режимом дня.

1.3. Важнейшими условиями в детском саду для организации быта детей в группах следует считать:

- точное соблюдение режима дня;
- рациональное распределение обязанностей воспитателя и его помощника;
- использование разнообразных методических приемов формирования у детей положительных привычек поведения;
- единство требования к детям со стороны воспитателей и родителей.

1.4. Режим дня организуется в соответствии с особенностями биоритмов, с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

1.5. Значение режима в том, что он:

- ✓ способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма,
- ✓ обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка,
- ✓ предохраняет нервную систему от переутомления,
- ✓ создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к условиям образовательного учреждения, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

2. Построение режима

2.1. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы Образовательной программой учреждения предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

2.2. Режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- ✓ определенную продолжительность непосредственной образовательной деятельности, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- ✓ регулярное питание;
- ✓ полноценный сон;
- ✓ достаточное пребывание на воздухе.

2.3. При организации режима учитываются сезонные особенности. В дошкольном учреждении имеются два сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому.

2.4. Рациональный режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного режима дня остается неизменным.

<i>Основные компоненты режима дня (3 – 7 лет)</i>	<i>Длительность, час</i>
<i>Сон дневной</i>	<i>2 -2,5</i>
<i>Отрезки бодрствования</i>	<i>5,5 – 6</i>
<i>Общее время прогулок</i>	<i>4 – 4,5</i>
<i>Интервалы между приемами пищи</i>	<i>4</i>

Самостоятельная деятельность	3 – 4
Ночной сон	10-11

2.5. Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

2.6. Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную, подгрупповую и индивидуальную работу с детьми; студийную и секционную работу по интересам дошкольников.

2.7. Режим дня должен быть четким и предусматривать внешние изменения в распорядок дня:

♦ *Для плохой погоды:*

✓ организация прогулки в помещении (физкультурный и музыкальный залы хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, соответственно одетые, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится сквозное проветривание);

✓ смена помещений (можно пойти в гости в соседнюю группу или поменяться на время группами);

✓ свободное перемещение детей по учреждению (на определенное время дети покидают групповую комнату и отправляются туда, где им больше нравится; взрослые должны быть готовы к таким перемещениям и обеспечить им максимальную безопасность);

✓ должна быть наготове развлекательная программа (желательно одновременно проводить 2 – 3 мероприятия, чтобы ребенок мог выбрать, куда ему пойти).

♦ *В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости.*

В режиме дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузка, поскольку нельзя с уверенностью сказать, что все дети здоровы. Велика вероятность скрытого, инкубационного периода болезни. Увеличивается время пребывания детей на воздухе.

♦ *Режим свободного посещения дошкольного учреждения.*

Данный режим устанавливается на период адаптации детей к детскому саду. В этом случае условие родителям может быть поставлено одно – поднимать ребенка утром в одно и то же время, чтобы не нарушать жизненный ритм. Дети, привыкшие вставать в разное время, с трудом адаптируются впоследствии к новой жизни, так как организм настраивается на новый ритм более полугода.

♦ *При недостаточности персонала.*

В этот период продумываются все ситуации, когда по каким-либо причинам в группе временно отсутствует воспитатель или помощник воспитателя, а заменить его нечем. Самым оптимальным вариантом будет подключение к работе с детьми данной группы психолога, инструктора по физической культуре. Музыкального руководителя на определенные часы. Если же отсутствует помощник воспитателя, воспитатель в это время занимается уходом за детьми и хозяйственно-бытовой деятельностью.

♦ *Каникулы.*

Это организация жизни детей в определенные временные периоды согласно Учебному плану ДОУ, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы. Технологически данный режим представляет собой набор сценариев деятельности детей на 3-5 дней. Каждый день приносит детям какой-либо сюрприз.

2.8. Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни и способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, укрепляя здоровье.

3. Общие педагогические правила по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и первичных представлений об этике в режиме дня

3.1. Воспитывать положительное отношение к процессам, связанным с едой, укладыванием спать, туалетом.

3.2. Проводить режимные моменты точно по распорядку.

3.3. Постоянно закреплять ранее приобретенные умения и обучать новым умениям.

3.4. При проведении процессов воспитывать культурно-гигиенические навыки.

3.5. Воспитывать у детей правила поведения, связанные с тем или иным процессом.

3.6. Обучая детей умениям и навыкам, использовать разнообразные приемы: **показ, прямая помощь, словесные указания, объяснение, напоминание.**

3.7. Процессы проводить постепенно, не допускать, чтобы дети ожидали друг друга.

3.8. Учитывать индивидуальные способности и состояние ребенка в данный момент, относиться к каждому ребенку чутко, ласково и заботливо. Понимать настроение ребенка, учитывать его желания и потребности.

3.9. Использовать кормление, одевание и умывание в целях развития речи, движений, ориентировок в окружающем и формировании организационного поведения.

3.10. Методические правила проведения утреннего приема детей в группы:

♦ Ежедневный утренний прием детей в группу проводит воспитатель, который опрашивает родителей о состоянии здоровья детей.

♦ Прием детей в ясельные группы проводит воспитатель и медицинская сестра, которые осматривают зев, кожу, и измеряют температуру тела ребенка.

♦ Выявленные при утреннем фильтре больные и дети с подозрением на заболевание в ДООУ не принимаются; заболевшие, выявленные в течение дня, изолируются в медицинский кабинет – изолятор, до прихода родителей или госпитализируются.

3.11. Методические правила проведения кормления:

♦ При проведении кормления необходимо **воспитывать** следующие умения и навыки:

✓ мыть руки перед едой;

✓ принести стул и сесть за стол;

✓ есть аккуратно, действовать преимущественно правой рукой, к третьему

году держать ложку правильно;

✓ есть с аппетитом все, что полагается;

✓ есть первые и вторые блюда с хлебом;

✓ самостоятельно доставать и пользоваться салфеткой;

♦ *Формирование правил поведения:*

✓ не мешать во время еды другим детям;

✓ не выходить из-за стола, не окончив еды;

✓ уметь спокойно подождать, когда воспитатель занята другим ребенком;

✓ свои просьбы выражать словами;

✓ благодарить после еды.

Процесс кормления детей должен проходить четко по указанному в режиме дня времени: для детей ясельного возраста в групповых комнатах, для детей дошкольного возраста в общей столовой.

Перед едой дети должны играть в спокойные игры.

➤ **Дети дошкольного возраста** начинают мыть руки только тогда, когда ребенок убрал на место игрушки, с которыми он играл.

♦ Питание детей проводится в общей столовой, где к приходу детей помощником воспитателя накрываются столы данной группы. Воспитатель во время приема пищи обязательно называет блюдо, которое стоит перед ребенком.

♦ Каждое новое блюдо ребенок должен получить сразу после того, как он съел предыдущее. Во время приема пищи детям рекомендуется находиться за столом во время обеда не более 25-30 минут, во время завтрака и ужина - 25 минут, во время полдника - 15 минут.

Воспитатель приучает:

➤ **Детей четвертого года жизни:**

- ✓ пользоваться ложкой и вилкой, своевременно салфеткой;
- ✓ есть самостоятельно, не проливать пищу.

➤ **Детей пятого года жизни:**

- ✓ спокойно садиться за стол;
- ✓ правильно пользоваться ложкой и вилкой;
- ✓ есть аккуратно, не мешая другим детям;
- ✓ пользоваться салфеткой.

➤ **Дети старшего дошкольного возраста** уже самостоятельно выполняют культурно-гигиенические процессы.

➤ Запрещается выходить детям из-за стола с куском хлеба или другой пищей: фруктами, печеньем, конфетами.

➤ Со второй половины учебного года в средней группе вводится дежурство по столовой, дежурные назначаются ежедневно, и каждый дежурный накрывает сначала только один, а со старшей группы — два стола.

3.12. Методические правила проведения одевания и раздевания, укладывания на сон:

➤ В процессе организации одевания и раздевания детей необходимо воспитывать следующие умения и навыки:

- ✓ научить детей самостоятельно снимать одежду, обувь,
- ✓ расстегивать и застегивать пуговицы спереди,
- ✓ развязывать шнурки у ботинок,
- ✓ знать порядок раздевания;
- ✓ аккуратно складывать снятую одежду,
- ✓ самостоятельно надевать на себя одежду и обувь в нужном порядке.

➤ **Формирование правил поведения:**

- ✓ начав раздеваться, не отвлекаться игрой;
- ✓ аккуратно убирать одежду;
- ✓ помогать товарищам, соблюдать в спальне тишину;
- ✓ развивать ориентировки в окружающем;
- ✓ знакомить с различными свойствами и качествами предметов;
- ✓ обогащать словарь и т.д.

➤ Перед укладыванием на сон дети должны быть спокойны, воспитатель организует спокойные игры.

➤ Укладывание детей на сон проводится постепенно, приглашается 5-6 детей в спальню, остальные дети играют.

➤ Приглашать спать первыми, надо детей более младших или физически более слабых, которые в это время ничем не заняты, быстро утомляются, кто дома плохо спал

➤ Спокойно засыпающих детей надо укладывать первыми, а кто проявляет активность – последними. Воспитатель, освободившись от укладывания детей сможет побыть около того ребенка, который сам долго не может успокоиться.

➤ Возбужденного ребенка следует прежде успокоить, а потом укладывать спать.

➤ Во время раздевания детей воспитатель и помощник воспитателя одновременно следят за несколькими детьми: одному помогают, другому подсказывают, с чего надо начинать раздеваться, третьему предлагают обратиться за помощью к товарищу и т.д. Должны постоянно побуждать детей к самостоятельности.

➤ Раздеваться ребенок должен в определенном порядке снять платье. Туфли, штаны, колготки. В обратной последовательности одеваться.

➤ Любому ребенку, как только он проснулся, должен встать, одеться и самостоятельно начать играть.

➤ Если ребенок просыпается медленно и некоторое время после сна бывает вялым, то нельзя громко говорить, тормошить его. Нужно дать ему немного полежать ласково поговорить с ним, вызвать у него желание встать.

➤ Во время сна детей в спальне обязательно должен находиться взрослый.

➤ Ребенок должен спать днем не менее 2–2,5 часов.

3.13. Методические правила проведения умывания:

➤ При умывании детей необходимо **воспитывать** следующие умения и навыки:

✓ обучать детей, не обливаясь, с помощью взрослого мыть лицо и руки; самостоятельно вытирать их только полотенцем и знать его место.

✓ использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в пространстве.

➤ Первыми направляют умываться тех, кто медленно ест, с плохим аппетитом, кто сам намеревается идти.

➤ Перед умыванием воспитатель засучивает рукава детям.

➤ Одновременно помощник воспитателя (в ясельной группе), умывает 2-3 детей, не торопясь, давая детям возможность умываться самостоятельно.

3.14. Методические правила проведения высаживания, туалета:

➤ Закреплять умение проситься на горшок.

➤ Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки:

✓ пользоваться только индивидуальными предметами ухода (своим носовым платком, полотенцем, горшком);

✓ замечать грязное лицо и беспорядок в одежде (спущенные колготки);

✓ вытирать самому нос.

➤ Обязательно высаживать всех детей перед дневным сном, прогулкой, среди дня – индивидуально.

3.15. Методические правила проведения прогулки:

➤ Прогулка должна проводиться систематически. Отменяется прогулка только по указанию врача или старшей медицинской сестры.

➤ Прогулка должна обогащать детей интересными впечатлениями о природе и окружающей жизни. Ребенок получает большую возможность двигаться.

➤ Одеваются дети на прогулку постепенно:

✓ одни дети занимаются с воспитателем, а других одевает помощник воспитателя.

✓ когда половина детей одеты, они выходят с воспитателем на улицу,

✓ остальные продолжают одеваться с помощью взрослого.

✓ первую подгруппу одевает воспитатель или помощник воспитателя, воспитатель одновременно следит за играющими детьми.

➤ Одевание детей организуется в определенной последовательности:

✓ дети подходят к шкафам, берут колготки, ботинки или сапоги, садятся на лавки, одеваются самостоятельно или с помощью взрослого;

✓ затем берут головные уборы, кофты, которые им одевают взрослые;

✓ после этого одевают детям верхнюю одежду с варежками, завязывают шарф;

✓ во время одевания следует говорить с детьми о предметах одежды (меховая шубка, синий шарфик), о погоде, о игрушках, с которыми будут играть на прогулке, что будут смотреть.

➤ Одевать детей следует соответственно погоде.

➤ **Формирование правил поведения:**

✓ вежливо обращаться с просьбой.

✓ благодарить,

✓ проходить спокойно, не толкаясь.

- На прогулке ежедневно воспитатель проводит подвижную игру, игру-хоровод, гимнастические упражнения с использованием гимнастических пособий (ходьба по бревну и пр.) естественных условий (перешагнуть канавку, пробежать с горки) в зависимости от времени года. Организует наблюдения, игры, отвечает на вопросы детей.
- Во время прогулки воспитатель регулирует деятельность каждого ребенка, следит, чтобы одни дети не мерзли, а другие не перегревались, следит за внешним видом детей, исправляет неопрятность в одежде, воспитывает потребность пользоваться носовым платком, обращаться за помощью к воспитателю.
- Воспитатель должна видеть каждого ребенка в течение всей прогулки, следить за его настроением, занятостью.
- На прогулке сама воспитатель должна быть активной и постоянно общаться с детьми.
- С прогулки возвращаются не позже, чем за 30 минут до еды, чтобы отдохнуть, поиграть и не спеша вымыть руки.
- Возвращаются с прогулки первыми те, кто раньше вышел гулять, дети которые начали охлаждаться.