

# ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

### *Особенности организации режима дня*

Одним из основных условий, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие детей с нарушением зрения, является правильный режим дня.

Для детей с нарушением зрения характерна неуравновешенность нервных процессов, которая проявляется либо в преобладании возбуждения, либо торможения. При правильной организации режима дня происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения

### **Важнейшими условиями правильной организации жизни детей являются:**

1. Соответствие режима психофизиологическим особенностям детей с нарушением зрения.
2. Четкое выполнение основных режимных моментов (питания, сна, игр, прогулок).
3. Чередование активной деятельности с отдыхом.
4. Организация оздоровительных мероприятий (пребывание на воздухе, режим подвижности и т.д.)

Важным коррекционным требованием распорядка жизни Воспитанников в МДОО является система двигательной активности ребенка, предусматривающая преодоление гиподинамии у детей с нарушением зрения, обусловленная трудностями их зрительно-двигательной ориентировки, включающая специальную организационную деятельность по ритмике и ориентировке в пространстве, физкультурных минуток и зрительных гимнастик.

### **В режим дня детского сада компенсирующего вида для детей с нарушением зрения включается много дополнительных мероприятий:**

- организованная деятельность с учителем-дефектологом (тифлопедагогом);
- корригирующая гимнастика, коррекционные упражнения для Воспитанников, пропедевтические задания.

Режим организовывается так, чтобы у детей не было перевозбуждения. В связи со зрительными нарушениями обращается серьезное внимание на организацию зрительных нагрузок в процессе различных видов детской деятельности. Для снятия мышечного утомления в процессе организационной деятельности по ФЭМП, ознакомлению с окружающим, развитию речи, аппликации, конструированию, рисованию проводятся физкультминутки:

- на 6 минуте в младшей группе,
- на 7-9 минуте в средней группе,
- на 10-12-й минуте в старшей,
- на 12-14-й минуте подготовительной к школе группе.

Зрительная гимнастика проводится через каждые 7-10 минут зрительной работы. Индивидуальные коррекционные упражнения для развития зрения проводятся во время, отведенное для игры. При этом педагог учитывает характер деятельности детей перед началом деятельности с ним, т.е. если дети до этого были малоподвижны, с ними проводятся различные игры и упражнения в движении, подвижные игры, где наряду с общепедагогическими задачами решаются вопросы коррекции и компенсации нарушенных зрительных и дыхательных функций. Если Воспитанники перед этим были очень подвижны, то им надо дать возможность успокоиться. Воспитатель или тифлопедагог организует спокойные игры и деятельность с мозаикой, конструктором, разрезными картинками, нанизывание бус, штриховку, обводку и др.

В режиме определено время для индивидуальных занятий учителя-дефектолога.

В вечерние часы воспитатели работают по индивидуальным заданиям тифлопедагога, учителя-логопеда. Коррекционные упражнения проводятся индивидуально или с 2-3 детьми. Коррекционные упражнения направлены на тренировку зрения, формирование у детей достоверных представлений о предметах и явлениях, развитие зрительного внимания, памяти, способствуют развитию нарушенных двигательных функций.

Введение пропедевтических упражнений в режим дня способствует развитию двигательных навыков, преодолению двигательных нарушений.

В процессе сна детей воспитатель следит за позой детей. Детям с нарушением зрения разрешается спать на правом боку, иногда на левом, на спине, особенно строгий контроль за детьми после операции. В течение всего сна воспитатель находится в спальне.

Учитывая, что дети с нарушением зрения испытывают дефицит общения со взрослыми, максимально используются возможности проявления внимания, заботы, ласки к ребенку.

При проведении режимных процессов в ДООУ соблюдаются следующие позиции:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку; устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с первого сентября по тридцать первое мая. Летним периодом (теплым) считается календарный период с первого июня по тридцать первое августа.

**Режим дня (холодный период)**

№ п/п	Деятельность	Время			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Прием детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми	7.30-8.14	7.30-8.17	7.30-8.20	7.30-8.18
2	Утренняя гимнастика	8.14-8.20	8.17-8.25	8.20-8.30	8.18 - 8.30
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.25-8.45	8.30-8.50	8.30-8.50
4	Игры, самостоятельная деятельность коррекционная работа	8.45 - 9.00	8.45-9.10	8.50-9.10	8.50-9.00
5	Организованная деятельность коррекционная работа: 1. подгруппа, 2. подгруппа,	9.00-9.15 9.25-9.40	9.10-9.30 9.40-10.00	9.10-9.35 9.45-10.10	9.00-9.30 9.40-10.10
6	Игры, самостоятельная деятельность	9.50-10.10	10.00-10.10	10.10-10.25	10.10-10.40
7	Второй завтрак	10.10-10.15	10.10-10.15	10.25-10.30	10.40-10.45
8	Подготовка и выход на прогулку Прогулка	10.15- 12.15	10.15- 12. 15	10.35- 12.25	10.50- 12.35
10	Возвращение с прогулки, игры	12.15 -12.30	12.15-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
11	Подготовка к обеду Обед	12.30-12.50	12.30-13.00	12.40-13.00	12.45-13.10
12	Подготовка к дневному сну, сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
13	Постепенный подъем Культурно-гигиенические процедуры	15.00 – 15.25	15.00 -15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
14	Полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
15	Игры, коррекционная работа, офтальмологическое лечение Самостоятельная деятельность	15.50- 16.20	15.50-16.25	15.40-16.30	15.40- 16.30
17	Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.50	16.25–16.50	16.30–16.50	16.30–16.50
18	Совместная деятельность воспитателя с детьми, коррекционная работа, Прогулка. Уход домой	16.50-18.00	16.50-18.00	16.50-18.00	16.50-18.00

### Режим дня на летний оздоровительный период

№ п/п	Режимные моменты	II младшая группа	средняя группа	старший возраст
1	Прием, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, прогулка	7.30 -8.20	7.00 -8.25	7.00 -8.30
2	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 – 8.45	8.25 – 8.45	8.30 – 8.50
4	Игры, подготовка к прогулке	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00
5	Прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	9.00 – 12.10	9.00 – 11.40	9.00 – 12.15
	Второй завтрак	10.10-10.15	10.10-10.15	10.30-10.40
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.10 – 12.20	12.15 – 12.25	12.15 – 12.25
7	Подготовка к обеду	12.20 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.35
8	Обед	12.30 – 12.50	12.30 – 12.50	12.40 – 12.50
9	Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.30	12.50 – 15.30	12.50 – 15.30
10	Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45
11	Игры, коррекционная работа, прогулка	15.45-16.40	15.45-16.40	15.45-16.40
12	Полдник	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00
13	Подготовка к прогулке	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
14	Прогулка, уход детей домой	17.10 – 18.00	17.10 – 18.00	17.10 – 18.00

## Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

### **Прием пищи.**

Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема — это способствует утомлению.

**Прогулка.** Прогулка является надежным средством укрепления здоровья Воспитанников и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

**Недопустимо сокращать время прогулок;** воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

**Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации.** Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определенном порядке, ожидание интересной прогулки — все это помогает детям собираться быстрее и позволяет дольше находиться на свежем воздухе.

**Ежедневное чтение.** В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

**Дневной сон.** Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.