


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
детский сад «Тополек»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2016 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад "Тополек"
О.И. Петрова
Приказ № 24А-ОД от 01.09.2016 г.



Положение об организации режимных моментов (умывание, питание, дневной сон и т.д.)

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Москаленского муниципального района Омской области детского сада "Тополек", общеразвивающего вида (далее — ДОУ) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 30 ч.2, ст.41 ч. 1 п.3),
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Тополек»;
- Годовым календарным учебным графиком ДОУ.

1.1. Настоящее Положение регламентирует организацию режимных моментов (умывания, питания, дневного сна) в ДОУ.

1.2. Положение принимается Педагогическим советом ДОУ и утверждается приказом заведующего ДОУ.

2. Цели и задачи проведения режимных моментов

2.1. Режим дня – это физиологически обоснованное рациональное чередование периодов бодрствования и отдыха.

2.2. Умывание, питание и дневной сон – режимные моменты жизнедеятельности детей в ДОУ.

2.3. Цель режимных моментов – укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей, воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

2.4. Задачи режимных моментов:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать восстановлению детского организма;
- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
- способствовать повышению уровня навыков самообслуживания детей дошкольного возраста.

МБДОУ детский сад "Тополек" осуществляет работу по режиму с 7.30 до 18.00 час. пять дней в неделю. Режим устанавливается на сутки, с расчетом на 10,5-часовое пребывание ребенка в детском саду, и согласовывается с режимом ребенка в домашних условиях. Родителям рекомендовано и в будни, и в выходные дни придерживаться его. В режиме дня учитываются все необходимые моменты для обеспечения комфортного самочувствия, успешной образовательной деятельности в соответствии с методическими рекомендациями программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы и санитарными нормами.

Режим дня воспитанников составлен с учётом рациональной продолжительности и разумного чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Эмоционально положительное состояние ребенка в течение дня, успешность восприятия им окружающей действительности зависят от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, педагогически грамотно организованного бодрствования, все эти моменты учтены при составлении режима для каждой возрастной группы.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 — 7 лет составляет 5,5 — 6 часов, до 3 лет — в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 — 4,5 часа, с учётом погодных условий.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 — 12,5 часа, из которых 2,0 — 2,5 отводится дневному сну. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

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

При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (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.

3. Требования к оборудованию и санитарному содержанию (освещение, проветривание и дезинфекция) помещений групп (групповой комнаты, спальни, туалетной комнаты) для организации режимных моментов.

3.1. Оборудование и санитарное содержание помещений групп должно соответствовать требованиям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. - п. 6.5. В групповых помещениях для детей от 1,5 лет и старше столы и стулья устанавливают по числу детей в группах. Для детей старшей и подготовительной групп рекомендуется использовать столы с изменяющимся наклоном крышки до 30 градусов.

- п. 6.6. Стулья должны быть в комплекте со столом одной группы, которая должна быть промаркирована. Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей (приложение 1).

- п.6.8. При оборудовании групповой комнаты соблюдают следующие требования: столы устанавливают вблизи светонесущей стены при обязательном левостороннем освещении;

четырёхместные столы устанавливают не более чем в два ряда;

двухместные столы – не более чем в три ряда;

расстояние между рядами столов – не менее 0,5 м;

расстояние первого ряда от светонесущей стены – 1 м;

расстояние от первых столов до настенной доски – 2,5-3 м (угол рассматривания должен составлять не менее 45 градусов).

п. 7.4. При одностороннем освещении групповых помещений столы для обучения детей должны размещаться на расстоянии не более 6 метров от светонесущей стены.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 20 сентября 2015 года [постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41](#).

п. 6.13. Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами. Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей – 0,65 м, от наружных стен – 0,6 м, от отопительных приборов – 0,2 м, между изголовьями кроватей двух кроватей – 0,3 м.

п. 6.15. Детей следует обеспечивать индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами.

Количество кроватей должно соответствовать количеству детей, находящихся в группе. (Абзац дополнительно включен с 20 сентября 2015 года [постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41](#))

п.6.16. Туалетные помещения делят на умывальную зону и зону санитарных узлов. В умывальной зоне размещаются детские умывальники и душевой поддон. В зоне санитарных узлов размещаются унитазы.

В ранее построенных зданиях дошкольных образовательных организаций допускается использовать помещение туалетной в соответствии с проектом.

п.6.16.1. Туалетную для детей раннего возраста оборудуют в одном помещении, где устанавливают 3 умывальные раковины с подводкой горячей и холодной воды

для детей, 1 умывальную раковину для персонала, шкаф (стеллаж) с ячейками для хранения индивидуальных горшков и слив для их обработки, детскую ванну, хозяйственный шкаф. Горшки должны быть промаркированы.

В туалетных к умывальным раковинам обеспечивается подводка горячей и холодной воды, подача воды осуществляется через смеситель.

п.6.16.2. В туалетной младшей дошкольной и средней групп в умывальной зоне устанавливаются 4 умывальные раковины для детей и 1 умывальную раковину для взрослых, 2 детских унитаза.

п.6.16.3. В туалетных старшей и подготовительной групп в умывальной зоне устанавливаются умывальные раковины с подводкой горячей и холодной воды для детей из расчета 1 раковина на 5 детей, 1 умывальная раковина для взрослых, детские унитаза или из расчета 1 унитаз на 5 детей. Детские унитаза рекомендуется устанавливать в закрывающихся кабинках, высота ограждения кабины - 1,2 м (от пола), не доходящая до уровня пола на 0,15 м.

п.7.1. Уровни естественного и искусственного освещения в дошкольных образовательных организациях должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

п.7.2. Неравномерность естественного освещения основных помещений с верхним или комбинированным естественным освещением не должна превышать 3:1.

п.7.3. Световые проемы в групповых, игровых и спальнях оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами. В качестве солнцезащитных устройств используются шторы или жалюзи внутренние, межстекольные и наружные вертикально направленные. Материал, используемый для жалюзи, должен быть стойким к влаге, моющим и дезинфекционным растворам.

(Абзац в редакции, введенной в действие с 20 сентября 2015 года [постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41](#)).

п. 7.3. Допускается в качестве солнцезащитных устройств использовать шторы (или жалюзи) светлых тонов со светорассеивающими и светопропускающими свойствами. Конструкция регулируемых солнцезащитных устройств в исходном положении не должна уменьшать светоактивную площадь оконного проема. Зашторивание окон в спальнях помещениях допускается лишь во время сна детей, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения инсоляции помещения.

п.7.4. При одностороннем освещении групповых помещений столы для обучения детей должны размещаться на расстоянии не более 6 метров от светонесущей стены.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 20 сентября 2015 года [постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41](#)).

п.7.5. Не рекомендуется размещать цветы в горшках на подоконниках в групповых и спальнях помещениях.

п.7.6. При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.

п.7.7. Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений дошкольных образовательных организаций

п.7.8. Все источники искусственного освещения должны содержаться в исправном состоянии. Неисправные и перегоревшие лампы хранятся в отдельном помещении и утилизируются в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

п.7.9. Чистка оконных стекол и светильников проводится по мере их загрязнения.

п.7.10. Осветительные приборы в помещениях для детей должны иметь защитную светорассеивающую арматуру.

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Наиболее эффективное – сквозное и угловое проветривание помещений.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 градуса. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Все помещения 2 раза в день убирают влажным способом с применением моющих средств. Уборку производят при открытых форточках. Особо тщательно моют часто загрязняющиеся поверхности (ручки дверей, шкафов, подоконники, выключатели, жесткую мебель и др.)

Влажную уборку в спальнях производят после дневного сна, в групповых комнатах – после каждого приема пищи.

п.17.2. Столы в групповых помещениях промывают горячей водой с мылом до и после каждого приема пищи специальной ветошью, которую стирают, просушивают и хранят в сухом виде в специальной промаркированной посуде с крышкой.

п.17.5. Санитарно-техническое оборудование подлежит обеззараживанию независимо от эпидемиологической ситуации. Сидения на унитазах, ручки сливных бачков и ручки дверей моют теплой водой с мылом, или иным моющим средством, безвредным для здоровья человека, ежедневно. Горшки моют после каждого пользования при помощи ершами или щётками с использованием моющих средств.

Раковины, унитазы чистят дважды в день при помощи ершами или щётками с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

п.17.14.Смену постельного белья, полотенец проводят по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Все белье маркируют. Постельное белье, кроме наволочек, маркируют у ножного края. Чистое белье доставляют в мешках и хранят в шкафах.

п.17.15. Белье после употребления складывают в специальный бак, ведро с крышкой, клеенчатый, пластиковый или из двойной материи мешок. Грязное белье доставляют в постирочную.

п.13.13.Столовая и чайная посуда выделяется для каждой группы. Она может быть изготовлена из фаянса, фарфора, а столовые приборы – из нержавеющей стали. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и приборы из алюминия. Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов должно соответствовать списочному составу детей в группе. Для персонала следует иметь отдельную столовую посуду.

Посуду хранят в буфете.

Посуду и столовые приборы моют в 2-х или 3-х гнездных ваннах, установленных в буфетных каждого группового помещения.

п.13.14. Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств (первая ванна) с температурой воды не ниже 40 градусов, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65 градусов (вторая ванна) и просушивается на специальных решетках.

Чашки промывают горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивание горячей проточной водой проводят во второй ванне и просушивают. Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (первая ванна) ополаскивают горячей проточной водой (вторая ванна). Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых металлических кассетах в вертикальном положении ручками вверх.

Пищевые отходы в группах собирают в промаркированные металлические ведра с крышкой.

п. 3.24.В группах должен быть организован питьевой режим, с использованием питьевой воды, расфасованной в ёмкости, или бутилированной, или кипячёной питьевой воды. По качеству и безопасности питьевая воды, которая должна отвечать требованиям к питьевой воде. Кипячённую воду не рекомендуется хранить более 3 часов.

4. Требования к подготовке и проведению режимных моментов (умывание, питание и дневной сон).

4.1 Необходимо выработать в группе приемлемые для всех (взрослых и детей) правила жизни в группе, которых дети смогут придерживаться всегда. Особенно важно, чтобы одинаково проходили процессы еды, укладывания спать и гигиенические процедуры. Воспитатель и младший воспитатель должны быть едины в своих требованиях к ребенку. Все двое должны ежедневно обмениваться информацией о самочувствии и поведении детей, их настроении.

4.2 Прививать детям навыки самообслуживания необходимо с учетом возрастных особенностей

4.3 Требования к организации умывания

4.2.1. Во время умывания детей воспитатель следит за детьми в туалетной комнате, а младший воспитатель - за детьми в группе.

4.2.2. Воспитатель включает воду, проверяя ее температуру. Находясь в туалетной комнате, воспитатель должен надевать специальный фартук, выходя – снимать его.

4.2.3. Важно помнить, что дети тяжело переживают любой физический дискомфорт. Поэтому:

- будьте внимательны в отношении температуры воды: она должна быть теплой;
 - не настаивайте на проведении таких процедур, которых дети боятся (мытье лица с мылом и т.д.);
 - следите за тем, чтобы кожа ваших рук была гладкой, мягкой и сухой. Ваши прикосновения должны быть приятны ребенку. Недопустимо иметь длинные ногти, которыми можно нечаянно поранить ребенка.
- 4.2.4. В туалетную комнату дети входят из расчета по 1-2 человека к каждой раковине.
- 4.2.5. У детей необходимо формировать определенные навыки умывания:
- взять мыло из мыльницы, намылить ладони, положить мыло в мыльницу;
 - создав мыльную пену, распределить ее на кисти рук;
 - смыть мыло водой;
 - отжать руки или стряхнуть остатки воды с рук над раковиной, не допуская, чтобы капли воды попадали на пол, чем создается опасность для детей;
 - взять свое полотенце, сняв его полностью с вешалки, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место;
 - при необходимости (после приема пищи, после сна) дети моют лицо.

4.3. Требования к организации питания

4.3.1. Перед обедом воспитатель организует спокойные виды деятельности.

4.3.2. Младший воспитатель получает пищу на кухне, приносит ее в группу, размещая на раздаточном столе. Далее организует дежурство детей (со второй младшей группы), выставляет на стол индивидуальные салфетки, столовые приборы, блюдца, чашки, тарелки, хлеб в хлебницах, салфетки в салфетницах.

4.3.3. Дежурные (два ребенка) моют руки, надевают специальные фартуки и колпаки, сервируют столы. Младший воспитатель следит за правильностью сервировки стола, обучает детей.

4.3.4. Требования к сервировке стола:

- сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызвала неосознанное желание быть аккуратным;
- индивидуальная салфетка в один слой или сложенная вдвое треугольником, на которую ставится глубокая тарелка (кроме 1 младшей группы), столовые приборы (справа ложка, слева вилка);
- над верхним углом салфетки ставится блюдце, на него – чашка, при необходимости в блюдце справа кладется маленькая ложка (для компота с ягодами);
- в центре стола ставятся хлеб или бутерброды в хлебнице (одна на 2-4 человека), салфетки в салфетнице (одна на 2-4 человека). При подаче бутербродов с маслом, джемом и т.д., в старших и подготовительных группах содержимое бутерброда не намазывается, а кладется на край ломтика хлеба, для того, чтобы дети самостоятельно приготовили себе бутерброд с помощью ножа.

4.3.5. После сервировки стола дежурные садятся на отведенные им места.

4.3.6. Младший воспитатель разливает компот (чай, кофе и т.д.), затем первое блюдо (суп, каша), поставив кастрюлю на стул рядом со столом.

4.3.7. Если на завтрак или на ужин подается нежидкое блюдо (салат, сосиска с гарниром, вареники и т.д.), то раздача осуществляется на раздаточном столе, а затем разносится на столы (в старшем возрасте – с помощью дежурных).

4.3.8. Дежурные первыми садятся за стол.

4.3.9. Воспитатель организует гигиенические процедуры. Дети моют руки, очищают нос.

4.3.10. После гигиенических процедур дети садятся за стол на свои места. Необходимо следить за осанкой детей во время приема пищи (сидеть прямо, ноги вместе на полу, кости рук на столе, локти прижаты к телу).

4.3.11. Если воспитатель садится обедать вместе с детьми, для него необходима полная сервировка стола.

4.3.12. При организации питания необходимо обратить внимание:

- перед ребенком должно находиться только одно блюдо;
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни слишком холодным;
- не допускать громких разговоров и звучания музыки;
- не допускать понуканий, поторапливания детей;
- не допускать насильного кормления детей;
- не осуждать ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- не допускать неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд, каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- при нежелании ребенка есть, можно уменьшить порцию, отделив ложкой часть гарнира или каши, нарезать бутерброд, булку или яблоко на несколько частей;
- помните, что дети очень внимательны, они все видят, все слышат. Следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо;
- не забывайте хвалить ребенка за аккуратность, неторопливость, культурные навыки;
- не фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но напоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

4.3.13. У детей необходимо формировать навыки приема пищи:

- брать в рот пищу небольшими кусочками, хорошо пережевывать ее;
- не разговаривать во время еды;
- вытирать руки и рот бумажной салфеткой;
- правильно пользоваться столовыми приборами.

4.3.14. Младший воспитатель осуществляет раздачу второго блюда на раздаточном столе.

4.3.15. После того, как дети съели первое, воспитатель (в старших группах – дежурные) собирают тарелки из-под первого блюда и раздают второе блюдо.

4.3.16. После приема пищи дети убирают за собой посуду: младшие группы – чашку и блюдце, средний и старший возраст – всю посуду, убирая остатки пищи в

кастрюлю для отходов; уносят салфетку, сложив ее за уголки и стряхнув с нее крошки в кастрюлю для отходов.

4.3.17. Дежурные убирают со столов оставшуюся посуду: хлебницы, салфетницы. Младший воспитатель моет столы.

4.4. Требования к организации дневного сна

4.4.1. Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке:

- снимают обувь;
- носки или гольфы вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;
- шорты помещают на сиденье стула;
- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;
- колготки складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула;
- последней снимают майку и вешают ее на спинку стула.

4.4.2. Внимание! Переодевание – это не просто необходимость, а богатейшая возможность для развития детей. Необходимо подчеркнуть, что ритуалы переодевания должны быть постоянными, как по времени, так и по «технологии» их выполнения.

4.4.3. Ребенок обувается, идет в туалет для осуществления гигиенических процедур: удовлетворяет физиологическую потребность организма, моет руки, очищает нос. Затем идет в спальню.

4.4.4. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п.

4.4.5. В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог вмешивается, если видит трудности), надевают рубашку для сна, ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах).

4.4.6. В это время воспитатель находится с детьми в спальне, младший воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (1 младшая группа).

4.4.7. Во время ритуала подготовки ко сну в группе может играть спокойная мелодия или колыбельная, настраивая детей на отдых. Воспитатель может рассказать тихим спокойным голосом знакомую малышам и любимую ими сказку. Можно напеть колыбельную. Не следует задавать детям в это время вопросы, рассказывать остросюжетные истории, называть малышей по имени. Ребенок погружается в сон – это хрупкая фаза сна, и ее надо беречь. Иначе ребенок искусственно взбудрится, и потом ему очень сложно будет уснуть.

4.4.8. Спать ребенку лучше всего на правом боку при положении тела дугой. Это естественная, физиологически оптимальная поза. Обязательно следует наблюдать за дыханием ребенка – оно должно быть носовое.

4.4.9. Во время сна воспитатель должен постоянно находиться в спальне с детьми.

4.4.10. Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся, но не валялся просто так в постели).

4.4.11. Необходимо помнить, что пробуждение – серьезнейший момент для насыщения жизни ребенка движениями. Исследования физиологов доказывают, что

физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект. При этом она доступна и приятна любой категории детей – и лежебокам, и подвижным. Поэтому после сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как дети снимут рубашки для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (ходьба босиком, корригирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза.

4.4.12. Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры. Они традиционны: ребенок освобождает организм от ненужного, моет руки и лицо, тщательно вытирает их.

4.4.13. Затем дети старших групп помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами.

4.4.14. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

5. Требования к продолжительности режимных моментов (умывания, питания, дневного сна).

5.1. На подготовку к приему пищи, гигиенические процедуры отводится от 5 до 10 минут, в зависимости от возраста детей.

5.2. На завтрак – от 15 до 25 минут, на обед и ужин – от 15 до 30 минут, на прием фруктов и сока – 10 минут, в зависимости от возраста детей.

5.3. Продолжительность дневного сна детей 1 младшей группы составляет не менее 3-х часов, в группах дошкольного возраста – 2-2,5 часа.

Основные размеры столов и стульев для детей раннего возраста и дошкольного возраста

Таблица 1

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
до 850	00	340	180
свыше 850 до 1000	0	400	220
с 1000-1150	1	460	260
с 1150-1300	2	520	300
с 1300-1450	3	580	340
с 1450-1600	4	640	380

6.7. Рабочие поверхности столов должны иметь матовое покрытие светлого тона. Материалы, используемые для облицовки столов и стульев, должны обладать низкой теплопроводностью, быть стойкими к воздействию влаги, моющих и дезинфекционных средств.

(Пункт в редакции, введенной в действие с 20 сентября 2015 года постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года N 41.

Приложение 2

Культурно-гигиенические навыки

Следует обратить внимание:

- все навыки формируются постепенно;
- лучший пример для подражания – взрослый;
- у ребенка есть свои вкусы и привычки;
- в игре обучение проходит легче.

Следует избегать:

- необоснованного поторапливания и одергивания детей;
- публичного осуждения ребенка за неумение;
- излишнего заигрывания с детьми и развлечения их во время еды, умывания, одевания и т.п.;
- затягивания по времени процесса еды, одевания и т.д.

1 младшая группа:

- Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой (намыливать до образования пены, смывать водой, отжимать руки над раковиной), насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Обучать порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду, обувь. Дети могут: снимать самостоятельно шапку, шарф (если он

- развязан), колготки, носки; надевать обувь, если она стоит правильно; подтянуть колготки, носки; просунуть руки в рукава; убирать одежду в шкаф.
- Во время еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку и вилку в правой руке, аккуратно есть суп, второе блюдо, откусывать хлеб, печенье, фрукты, пить из чашки, вытирать рот салфеткой.
 - Учить детей полоскать рот после еды.
 - Учить детей относить к мойке чашку, ложку, блюдце, стряхивать крошки с салфетки, собрав ее за уголки, отнести к кастрюле и стряхнуть над ней.

2 младшая группа:

- Приучать детей следить за своим внешним видом.
- Продолжать учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, намыливать их до образования пены с последующим смыванием, отжимать над раковиной), насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- Обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бочка для слива.
- Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, ножом, салфеткой; есть все по порядку; не крошить хлеб; правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов; хорошо, тихо, равномерно жевать, глотать, прилагая старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идет ко рту, а не голова к тарелке, локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища); не набирать в рот много пищи, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать, не отвлекаться; спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо; ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы; полоскать рот после еды.
- Формировать у детей умение, необходимые при дежурстве: помогать накрывать на стол (стелить салфетки, раскладывать столовые приборы, расставлять хлебницы, блюдца, чашки), убирать посуду со стола.

Средняя группа:

- Совершенствовать ранее приобретенные навыки.
- Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных: аккуратно стелить салфетки, расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, чайные ложки). Сбирать тарелки из-под первого блюда, убирать посуду после еды.

Старшая группа:

- Необходимо совершенствовать технику уже имеющихся навыков.

- Продолжать учить детей замечать неполадки в одежде, в своем внешнем виде и делать то, что могут, для их устранения, помогать друг другу.
- Воспитывать привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону.
 - Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.
- Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.
- Приучать детей самостоятельно и добросовестно выполнять обязанности дежурных: сервировать стол, раздавать второе блюдо, предварительно собрав тарелки из-под первого блюда и ложки, убирать посуду после еды.
- Закреплять у детей осознанное отношение к выполняемым процедурам, формировать постоянство навыков, чтобы, независимо от того, где возникла необходимость в том или ином действии (дома, в детском саду, в гостях), ребенок поступал так, как нужно.
- Учить детей в тех случаях, когда кому-то не хватает чего-либо для выполнения процедуры в полном объеме (нет туалетной бумаги, отсутствует мыло, забыли положить нож и т.п.), обращаться к взрослому с просьбой предоставить недостающее.
- Контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены. Поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа

- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, полоскать рот после еды, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.
- Учить замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, тактично говорить товарищу о беспорядке в его костюме, обуви, помогать устранять его. Формировать такие качества, как отзывчивость, взаимопомощь.
- Учить самостоятельно убирать постель после сна.
- Приучать детей самостоятельно и добросовестно выполнять обязанности дежурных: полностью сервировать стол, раздавать второе блюдо, предварительно собрав тарелки из-под первого блюда и ложки, убирать посуду после еды.
- Создавать условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивать у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил.

Разработали:

О.И.Петрова

Т.С.Бондаренко