**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №56 комбинированного вида Кировского района**

 **Санкт-Петербурга**

Использование вариативных режимов дня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Режим** | **Длительность** | **Рекомендации к использованию** |
| **I.**  | **Адаптационный режим** | 2 – 3 недели | 1.Сокращённое пребывание детей в ДОУ в течении 2 – 3 недель (см. Адаптационный режим – график).2.Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки.3.Создание благоприятного эмоционального климата. |
| **II.** | **Щадящий режим после перенесённых острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)** | 1 неделя | 1.Освобождение от проведения закаливающих водных процедур на 1 неделю.2.Сокращение приёма воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели.3.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.4.Сокращение режима двигательной активности ребёнка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение. |
| **Ш.** | **Щадящий режим после перенесённых заболеваний (пневмонии, острый пиелонифрит, гепатит и др.)** | 2 недели | 1.Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели.2.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку.4.Пролонгированный сон. |
| **IV.** | **Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья** | Индивидуально по рекомендации врача | 1.Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев.2.Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца.3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку.4.Пролонгированный сон. |
| **V.** | **Щадящий режим после перенесённого отита** | 1 – 2 недели | 1.Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт исключения переворотов, наклонов, вращений. |
| **VI.** | **Щадящий режим для ЧБД в период реконвалесценции** | 1 – 2 недели | 1.Щадящий режим выхода на прогулку:- одевать на прогулку последними;- приводить с прогулки первыми.2.Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос).3.На прогулке занимать в играх малой подвижности.4.Учитывая индивидуальность теплорегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «тёплому» варианту, чем остальные дети.5.По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель.6.Предоставить дополнительный выходной день в неделю.7.Пролонгированный сон.- первым укладывать на дневной сон;- последним поднимать после сна. |
| **VII.** | **Корригирующий режим** | Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями | Время занятий и прогулок не ограничивается. Ограничение определённого вида деятельности в занятиях по физической культуре. |
| **VIII.** | **Индивидуальный режим** | Действует, если у ребёнка III группа здоровья или особенности здоровья | 1.Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах);2.Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания);3.Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой. |