

Щадящий режим пребывания ребенка в ДОУ

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, а также для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима:

- ✓ **Сон** - увеличивается продолжительность дневного сна. Для этого ребенка укладывают первым и поднимают последним. Педагог обеспечивает спокойную обстановку перед укладыванием, иногда переводит на режим, соответствующий более раннему возрасту.
- ✓ **Кормление** - исключается нелюбимое блюдо; педагог не заставляет съесть целую порцию; по показаниям соблюдает диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводится отдельно от всей группы; увеличивается время, необходимое для приёма пищи.
- ✓ **Организация бодрствования** - вовремя непосредственно образовательной деятельности увеличено индивидуальное обращение к ребенку, не допускается переутомление, разрешается отвлечься, сокращается продолжительность занятия, освобождается от третьего занятия, обеспечивается рациональная двигательная активность в группе и на прогулке, педагог следит за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности). Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослого (ребенок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки)

Примерный режим для ослабленных, часто и длительно болеющих детей

Режимные моменты	Рекомендации
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная).	Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр.
Утренняя гимнастика.	Исключить бег, прыжки (заменить ходьбой).
Подготовка к завтраку. Завтрак.	Мытье рук теплой водой.
Образовательная деятельность (перерыв между деятельностью 10 мин).	Уменьшить учебную нагрузку. На физической культуре исключить бег, прыжки, уменьшить нагрузку на 50%.
Подготовка к прогулке. Прогулка.	Одевать последним, раздевать первым. Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных заданий.
Гигиенические процедуры после прогулки.	Умывание под наблюдением, теплой водой.
Обед.	Усадить за стол первым.
Закаливающие процедуры.	Исключить на две недели.
Дневной сон.	Укладывать первым, поднимать последним.
Бодрящая гимнастика.	Исключить на одну неделю.
Самостоятельная творческая деятельность, коррекционная деятельность.	Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих игр, дидактических игр.
Подготовка к полднику. Полдник.	Мытье рук теплой водой.
Подготовка к прогулке. Прогулка.	Ограничить двигательную активность.