

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## Кичибухинский детский сад «Радуга»

---

✉ 152045 Ярославская область, Переславский район, д. Кичибухино, ул. Молодежная, д.3  
☎/ факс( 48535) 4-42-82

### ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МДОУ  
Кичибухинского детского сада «Радуга»  
Протокол от «4» февраля 2011г. № 5

### УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МДОУ Кичибухинского детского  
сада «Радуга»

\_\_\_\_\_ Т.А. Шайдорова  
«4» февраля 2011 год

Введено в действие Приказом заведующей  
МДОУ Кичибухинского детского сада  
«Радуга» № 18 от «2» \_Февраля 2011 года

### **Положение об организации режимных моментов (умывания, питания, дневного сна) с воспитанниками муниципального дошкольного образовательного учреждения Кичибухинского детского сада «Радуга»**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано для муниципального дошкольного образовательного учреждения Кичибухинского детского сада (далее — Учреждение) в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом Учреждения, инструкцией по охране жизни и здоровья детей, режимом воспитания и обучения детей, реализуемой Основной общеобразовательной программой образовательного учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует организацию режимных моментов (умывания, питания, дневного сна) в Учреждении.

1.3. Положение принимается Педагогическим Советом Учреждения и утверждается приказом руководителя Учреждения. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим Советом и утверждаются приказом руководителя Учреждения.

#### **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 Учреждении.

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.

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

3.1. Оборудование и санитарное содержание помещений групп должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13:

п.6.1 Оборудование основных помещений должно соответствовать росту и возрасту детей, учитывать гигиенические и педагогические требования. Функциональные размеры приобретаемой и используемой детской (дошкольной) мебели для сидения и столов (обеденных и учебных) должны соответствовать обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальным стандартам.

п.6.2 Раздевальные оборудованы шкафами для верхней одежды детей и персонала.

Шкафы для одежды и обуви оборудовать индивидуальными ячейками - полками для головных уборов и крючками для верхней одежды. Каждый индивидуальный шкаф маркируется.

В раздевальных (или в отдельных помещениях) предусмотрены условия для сушки верхней одежды и обуви детей.

п.6.5 В групповых помещениях для детей 1,5 года и старше столы и стулья устанавливаются 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 в комплекте со столом одной группы, которая промаркирована. Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей.

Для организации настольных игр для детей допускается использовать подоконные ленточные и учебные столы.

п.6.10. В дошкольных организациях используют игрушки, безвредные для здоровья детей и отвечающие гигиеническим требованиям к товарам детского ассортимента, которые могут быть подвергнуты влажной обработке (стирке) и дезинфекции. Мягконабивные и пенолатексные ворсовые игрушки для детей дошкольного возраста следует использовать только в качестве дидактических пособий.

п. 6.12. Спальни оборудованы стационарными кроватями.

п. 6.13. В существующих дошкольных образовательных учреждениях при отсутствии спален по проекту или недостаточной площади имеющихся спальных помещений допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на кроватях с жестким ложем.

При использовании раскладных кроватей в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.

п. 6.14. В существующих дошкольных образовательных организациях допускается использование спальных помещений, предусмотренных проектом, в качестве

групповых или кабинетов для дополнительного образования.

п. 6.15. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3 комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплектов наматрацников из расчета на 1 ребенка. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка.

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

п. 6.16.4. При проектировании и реконструкции дошкольных образовательных организаций в старших и подготовительных группах предусматриваются отдельные туалетные комнаты (кабинки) для мальчиков и девочек.

п. 6.18. Умывальники рекомендуется устанавливать:

- на высоту от пола до борта прибора - 0,4 м для детей младшего дошкольного возраста;

- на высоту от пола до борта - 0,5 м для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

п. 6.19. Унитазы оборудуются детскими сидениями или гигиеническими накладками, изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей, допускающих их обработку моющими и дезинфицирующими средствами.

п. 6.20. Для персонала дошкольного учреждения рекомендуется организовать отдельную санитарную комнату на каждом этаже здания дошкольной образовательной организации с унитазом и умывальником.

п. 6.21. В туалетных помещениях (рядом с умывальниками или напротив них) устанавливаются вешалки для детских полотенец (отдельно для рук и для ног) по списочному составу детей, хозяйственный шкаф и шкаф для уборочного инвентаря. Допускается использование одноразовых полотенец для рук в туалетных для детей.

Допускается устанавливать шкафы для уборочного инвентаря вне туалетных комнат.

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

п.7.3. Светопроемы в групповых, игровых и спальнях оборудуют регулируемые солнцезащитными устройствами. В качестве солнцезащитных устройств используются жалюзи внутренние, межстекольные и наружные только вертикально направленные. Допускается использовать шторы из хлопчатобумажных тканей (поплин, штапельное полотно, репс), обладающих достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.

Зашторивание окон в спальнях помещениях допускается лишь во время сна детей, в остальное время шторы раздвигают, обеспечивая инсоляцию помещения.

п.7.4. При одностороннем освещении глубина групповых помещений должна составлять не более 6 м. При глубине помещений более 6 метров необходимо

двустороннее параллельное или угловое расположение окон (обеспечивающее сквозное проветривание).

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. В помещениях пищеблока и прачечной - пылевлагонепроницаемую защитную арматуру.

В туалетных комнатах для детей ясельного возраста устанавливают стеллажи с ячейками для хранения горшков. Горшки должны быть промаркированы.

п.8.4. Относительная влажность воздуха в помещениях с пребыванием детей должна быть в пределах 40 - 60%, в производственных помещениях пищеблока и постирочной - не более 70%.

п.8.5. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях во всех климатических районах, кроме IА, IБ, IГ климатических подрайонов, следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

п.8.6. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4 °С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

п. 8.8. Концентрация вредных веществ воздуха помещений с постоянным пребыванием детей (групповые, игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др.) не должны превышать предельно допустимые концентрации (ПДК) для атмосферного воздуха населенных мест.

п.8.9. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8 - 1,0 метра).

п.17.1. Все помещения убирают влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах с обязательной уборкой мест скопления пыли (полы у плинтусов и под мебелью, подоконники, радиаторы и т.п.) и часто загрязняющихся поверхностей (ручки дверей, шкафов, выключатели, жесткую мебель и др.).

Влажную уборку в спальнях проводят после ночного и дневного сна, в групповых - 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 простирывают, просушивают и хранят в сухом виде в специальной промаркированной посуде с крышкой. Стулья, клеенчатые нагрудники после использования моют горячей водой с мылом; нагрудники из ткани - стирают.

п.17.3. Для технических целей (уборка помещений групповой, туалета и т.д.) оборудуется в туалетных помещениях групповых отдельный водопроводный кран.

п.17.4. Ковры ежедневно пылесосят и чистят влажной щеткой или выколачивают на специально отведенных для этого площадках, затем чистят влажной щеткой. Один раз в год их подвергают сухой химической чистке.

п. 17.5. Санитарно-техническое оборудование ежедневно обеззараживают 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 детей, ежедневно. Горшки моют после каждого использования при помощи ершей или щеток и моющих средств. Ванны, раковины, унитазы чистят дважды в день ершами или щетками с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

п.17.6. Генеральную уборку всех помещений и оборудования проводят один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Окна снаружи и изнутри моют по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (весной и осенью).

п.17.7. При неблагоприятной эпидемиологической ситуации в ДО, в целях предупреждения распространения инфекции, проводят дополнительные мероприятия в соответствии с требованиями санитарных правил.

При регистрации случаев инфекционных заболеваний проводятся противоэпидемические мероприятия персоналом дошкольной образовательной организации.

п. 17.8. При неблагоприятной эпидемиологической ситуации в дошкольных образовательных организациях (группах), в целях предупреждения распространения инфекции, проводятся дополнительные мероприятия в соответствии с требованиями санитарных правил.

При регистрации случаев инфекционных заболеваний проводятся санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия в соответствии с санитарным законодательством Российской Федерации.

п. 17.9. В теплое время года засетчиваются окна и двери. Для борьбы с мухами внутри помещений допускается использовать механические методы (липкие ленты, мухоловки).

п. 17.10. Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты; прикрывать их следует только при резком перепаде температур воздуха помещений и наружного воздуха. По мере загрязнения их очищают от пыли.

Очистка шахт вытяжной вентиляции проводится по мере загрязнения.

п. 17.11. Все виды ремонтных работ не допускается проводить при функционировании дошкольных образовательных организаций в присутствии детей.

п. 17.12. Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед

поступлением в групповые моются проточной водой (температура 37 °С) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей, и затем высушивают на воздухе.

Пенولاتексные ворсованные игрушки и мягконабивные игрушки обрабатываются согласно инструкции изготовителя.

Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирке), используются только в качестве дидактического материала.

п. 17.13. Игрушки моются ежедневно в конце дня, а в группах для детей младенческого и раннего возраста - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

п. 17.14. Смена постельного белья, полотенец проводится по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Все белье маркируется.

Постельное белье, кроме наволочек, маркируется у ножного края. На каждого ребенка необходимо иметь три комплекта белья, включая полотенца для лица и ног, и две смены наматрасников. Чистое белье доставляется в мешках и хранится в шкафах.

п. 17.15. Белье после употребления складывается в специальный бак, ведро с крышкой, клеенчатый, пластиковый или из двойной материи мешок. Грязное белье доставляется в постирочную (или специальное помещение). Матерчатые мешки стираются, клеенчатые и пластиковые - обрабатываются горячим мыльно-содовым раствором.

п. 17.16. Постельные принадлежности: матрасы, подушки, спальные мешки проветриваются непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки и периодически на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны. Рекомендуется один раз в год постельные принадлежности подвергать химической чистке или обработке в дезинфекционной камере.

п. 17.17. Мочалки для мытья детей (число мочалок соответствует количеству детей в группе) после использования замачиваются в дезинфицирующем растворе, промываются проточной водой, просушиваются и хранятся в чистых матерчатых мешках.

п. 17.18. В дошкольной образовательной организации должны проводиться мероприятия, исключающие проникновение насекомых и грызунов. При их обнаружении в течение суток должны быть организованы и проведены мероприятия по дезинсекции и дератизации в соответствии с требованиями к проведению дезинфекционных и дератизационных мероприятий.

п.13.13. Столовая и чайная посуда выделяется для каждой группы. Она может быть изготовлена из фаянса, фарфора (тарелки, блюдца, чашки), а столовые приборы (ложки, вилки, ножи) - из нержавеющей стали. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и столовые приборы из алюминия. Для персонала следует выделить отдельную посуду и промаркировать.

п.13.14. Посуду и столовые приборы моют в 2-гнездных ваннах, установленных в буфетных каждой групповой ячейки.

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств (первая ванна) с температурой воды не ниже 40 °С, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С (вторая ванна) с помощью гибкого шланга с душевой насадкой и просушивается на специальных решетках.

Чашки промывают горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивают горячей проточной водой 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.

Столовую посуду для персонала моют отдельно от детской столовой посуды.

п.13.18. Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собирают в промаркированные металлические ведра с крышками или педальные бачки, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема. Ежедневно в конце дня ведра и бачки независимо от наполнения очищают с помощью шлангов над канализационными трапами, промывают 2% раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивают горячей водой и просушивают.

п. 14.26. В дошкольных образовательных организациях должен быть организован правильный питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности должна отвечать требованиям на питьевую воду.

Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой.

Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.

#### **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. Воспитатели и младший воспитатель должны быть едины в своих требованиях к ребенку. Все трое должны ежедневно обмениваться информацией о самочувствии и поведении детей, их настроении.

4.2 Прививать детям навыки самообслуживания необходимо с учетом возрастных особенностей (приложение 3).

##### 4.3 Требования к организации умывания

4.2.1. Во время умывания детей воспитатель следит одновременно за детьми в туалетной комнате и группе. Если в группе находятся два воспитателя, то один из них находится с детьми в групповой комнате, другой – в туалетной комнате.

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, блюда, 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 вызывала 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 нож (кроме 1 младшей группы), 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, воспитатели (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 профилактики кариеса (полоскание рта)

4.4.1. Данная процедура проводится непосредственно после еды. Благодаря ей мы не только бережем зубы, но и развиваем мышцы рта, мимику.

4.4.2. Вода для полоскания рта готовится так же, как и для питья (смотри п. 3.1.-2.10.36). Вода наливается на ½ (50-60 мл) объема чашки.

4.4.3. Поднос с чашками ставится на стол так, чтобы, направляясь в туалетную комнату, ребенок не мог пройти мимо, не мог не увидеть их.

4.4.4. Дети, убрав за собой посуду, берут чашку с водой, заходят в туалетную комнату, подходят к раковине. В рот берется такой глоток воды, чтобы его можно было «погонять» от щеки к щеке, вверх-вниз, между губами и зубами, пульсирующими движениями до упора слева-справа. В процессе полоскания в рот нужно взять не менее 5-6 глотков воды.

4.4.5. Во время полоскания рта один из воспитателей должен находиться с детьми в туалетной комнате.

4.4.6. Небольшой промежуток времени после обеда перед сном дети спокойно играют, начинают переодеваться.

#### 4.5. Требования к организации дневного сна

4.5.1. 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.

4.5.2. 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.

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

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

4.5.5. 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).

4.5.6. В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, другой – в туалете, младший воспитатель находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (1 младшая группа).

4.5.7. 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 взбудит, и потом ему очень сложно будет уснуть.

4.5.8. 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.

4.5.9. Во время сна один из воспитателей должен постоянно находиться в спальне с детьми.

4.5.10. 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).

4.5.11. 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.

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

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

4.5.14. 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.

Приложение 1

Основные размеры столов и стульев для детей  
младенческого и раннего возраста и дошкольного возраста (в ред. Постановления  
Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 N 164)

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

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, ножи, 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.