



Республиканское унитарное предприятие  
«Научно-практический центр гигиены»

## **Режим дня в учреждениях дошкольного образования**

Полянская Юлия Николаевна,  
научный сотрудник лаборатории гигиены  
детей и подростков  
Грекова Н.А., Карпович Н.В.

Республиканское унитарное предприятие  
«Научно-практический центр гигиены»



## Актуальность

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых и достаточной продолжительности сон. Вклад факторов образовательно-воспитательной среды в формирование здоровья дошкольников достигает 30–40 % (А.Г. Сухарев, 2009, М.И. Степанова, 2012).

### Обязательные элементы режима дня:

- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- продолжительность и кратность сна;
- продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;
- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.



## Материалы и методы

Изучена организация режима дня в 10 экспериментальных учреждениях дошкольного образования районных центров Республики Беларусь и города Минска. Всего исследован режим дня в 44 средних и старших группах.





## *Результаты*

Формы ежедневной двигательной активности в экспериментальных учреждениях образования:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры на прогулках;
- физкультурные и музыкальные занятия;
- физкультурно-оздоровительные массовые мероприятия;
- спортивные и танцевальные кружки.

Продолжительность двигательных компонентов режима дня для воспитанников разного возраста составила: *утренняя гимнастика* – от 6 до 10 минут ежедневно; *подвижные игры на прогулках* – от 20 до 30 минут ежедневно; *физкультурные занятия* – от 60 до 90 минут в неделю; *музыкальные занятия* – от 40 до 60 минут в неделю.



## Результаты

### Примерный распорядок дня в учреждениях дошкольного образования

Виды деятельности	Время
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30
Завтрак	8:30 – 8:45
Игры, подготовка к занятиям	8:45 – 9:00
Занятия	9:00 – 10:00
Подготовка к прогулке	10:05 – 10:25
Прогулка	10:25 – 12:10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12:10 – 12:30
Обед	12:30 – 13:00
Сон	13:00 – 15:00
Постепенный подъём, воздушные ванны, физические упражнения, водные процедуры	15:00 – 15:20
Игры, самостоятельная деятельность, занятия по интересам	15:20 – 16:10
Ужин	16:10 – 16:35
Подготовка к прогулке, прогулка	16:35 – 18:30
Уход детей домой	18:30 - 19:00



*Факультативные занятия*

Всего 66,3 % детей посещают факультативные занятия в детском саду:

**31,9 %** воспитанников посещают **одно занятие**

**28,4 %** – **два занятия**

**6,0 %** – **три и более занятий**

В качестве дополнительных образовательных услуг во второй половине дня на базе детских садов организованы занятия статического и динамического характера. Большинство детей (**62,2 %**), которые посещают один факультатив в детском учреждении, **выбирают занятия с динамическим компонентом.**

**Занятия статического характера:** художественного творчества, технического творчества, занятия по подготовке к школе выбирают **37,8 %** дошкольников.



## Результаты

### *Поддержание двигательной активности детей в групповых помещениях*

**Средняя площадь** групповых помещений экспериментальных учреждений образования соответствовала нормативу и **составляла  $2,1 \pm 0,13 \text{ м}^2$  на одного воспитанника**. Однако, при расчете свободного пространства, без учета детской мебели (столы, стулья), ленточных столов и шкафов, благоустроенных тематических уголков установлено, что **площадь свободного пространства** составляла всего  **$1,4 \pm 0,12 \text{ м}^2$** , достигая в групповых с максимальной наполняемостью  **$0,6 \text{ м}^2$  на одного ребенка**, что безусловно не обеспечивает восполнения потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности.