



Утверждаю
Директор
«Берёзка»
Г.А. Пиджакова

Организация распорядка дня детей в период летней оздоровительной компании 2025 года

Пояснительная записка

Режим дня для детей на летних каникулярных сменах составлен с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*п. 183 «Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года»).

Основные подходы к организации распорядка дня в условиях реализации программ летних смен для Детей предполагает учет ряда факторов:

- максимальное использование естественных природных факторов и учет погодных условий: игры и пешие прогулки на свежем воздухе, туристические выходы, занятия спортом и физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия на открытых спортивных площадках и пр.;
- использование малых форм физической культуры (гимнастики для глаз, утренняя вариативная зарядка, танцевальные минутки, динамические минутки и пр.);
- организация 5-ти разового сбалансированного щадящего питания;
- чередование видов нагрузок и деятельности, отдыха участников смен, использование дневного сна и отдыха в соответствии с возрастом;
- нормальная продолжительность ночного сна для разных возрастных групп;
- организация труда детей в форме самообслуживания и разрешенных видов трудовой деятельности в соответствии с возрастом;
- регулярность и системность проведения лечебных, оздоровительных процедур, закаливания;
- использование в работе с детьми разнообразных форм деятельности с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и функциональных возможностей и др.;
- расчет оптимальной двигательной активности на каждый день;
- расчет оптимальной образовательной нагрузки на каждый день;
- организация времени личной гигиены, санитарно-гигиеническое просвещение и профилактика;
- организация системного контроля здоровья и безопасности детей, двойного входного медицинского фильтра контроля здоровья, осмотр на педикулез 1 раз в 7 дней, медицинский осмотр и допуск в бассейн, медицинский контроль физкультурно-спортивных занятий, заключительный медицинский осмотр;
- организация обязательных профилактических мероприятий: мытьё рук, обеззараживание рук антисептиком, обеззараживание воздуха в помещениях, уборка и проветривание помещений, ежедневная бесконтактная термометрия детей и сотрудников 2 раза в день, контроль здоровья;

Утверждаю
Директор
МАУ ДО «ДООЦ «Берёзка»
_____ Г.А.Пиджакова

Организация распорядка дня детей в период летней оздоровительной компании 2025 года

. Пояснительная записка

Режим дня для детей на летних каникулярных сменах составлен с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*п. 183 «Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года»).

Основные подходы к организации распорядка дня в условиях реализации программ летних смен для Детей предполагает учет ряда факторов:

- максимальное использование естественных природных факторов и учет погодных условий: игры и пешие прогулки на свежем воздухе, туристические выходы, занятия спортом и физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия на открытых спортивных площадках и пр.;

- использование малых форм физической культуры (гимнастики для глаз, утренняя вариативная зарядка, танцевальные минутки, динамические минутки и пр.);

- организация 5-ти разового сбалансированного щадящего питания;

- чередование видов нагрузок и деятельности, отдыха участников смен, использование дневного сна и отдыха в соответствии с возрастом;

- нормальная продолжительность ночного сна для разных возрастных групп;

- организация труда детей в форме самообслуживания и разрешенных видов трудовой деятельности в соответствии с возрастом;

- регулярность и системность проведения лечебных, оздоровительных процедур, закаливания;

- использование в работе с детьми разнообразных форм деятельности с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и функциональных возможностей и др.,

- расчет оптимальной двигательной активности на каждый день;

- расчет оптимальной образовательной нагрузки на каждый день;

- организация времени личной гигиены, санитарно-гигиеническое просвещение и профилактика;

- организация системного контроля здоровья и безопасности детей, двойного входного медицинского фильтра контроля здоровья, осмотр на педикулез 1 раз в 7 дней, медицинский осмотр и допуск в бассейн, медицинский контроль физкультурно-спортивных занятий, заключительный медицинский осмотр;

- организация обязательных профилактических мероприятий: мытьё рук, обеззараживание рук антисептиком, обеззараживание воздуха в помещениях, уборка и проветривание помещений, ежедневная бесконтактная термометрия детей и сотрудников 2 раза в день, контроль здоровья;

- осмотр на присасывание клеща — 2 раза (перед дневным и ночным сном) ежедневно, также по возвращении после выхода детей за территорию на экскурсии или поход;
- распределение потоков при экстренной госпитализации.
- Ежедневно уровень двигательной активности рассчитывается в соответствии с распорядком дня, видами выполняемой деятельности, их продолжительности и интенсивности с последующей группировкой на категории двигательной активности, которая должна соответствовать 46,4 до 58,5 (ккал\кг в сутки), оптимальному уровню двигательной активности.

Примерный режим дня
летних смен составлен на основе санитарных правил и норм и имеет следующий
примерный распорядок дня

07:30-07:45 08:30-08:45	Подъем. Время личной гигиены. Оздоровительные и закаливающие процедуры проводятся при соблюдении санитарно-эпидемиологических, утренний фильтр с термометрией с использованием бесконтактного термометра с занесением результатов в журнал.
07:45-08:00 08:45-09:00	Утренняя гимнастика (на свежем воздухе в зависимости от погоды).
08:00-08:30 09:00-09:30	Завтрак.
09:00-13:00 10:00-13:00	Организационные мероприятия, общие сборы. Мероприятия различной направленности на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Просветительские беседы, обусловленные эпидемиологической ситуацией в мире. Оздоровительные и профилактические процедуры. Работа развивающих центров. Учебные занятия.
13:00-14:00	Обед.
14:00-15:30	Тихий час.
15:30-16:00	Свободное время, работа в отрядах.
16:00-17:30	Полдник.
17:30-18:30	Спортивные соревнования, игры, солнечные и воздушные ванны на свежем воздухе. Оздоровительные и профилактические процедуры.
17:30-19:00	Мероприятия. Время работы в отрядах. Оздоровительные и профилактические процедуры. Просветительские и профилактические беседы, инструктажи по нормам общественной и личной гигиены, правила пожарной и иной безопасности, используя игровые и психологические инструменты.
19:00-19:30	Ужин.
19:30-20:00	Вечерний фильтр с термометрией с использованием бесконтактного термометра с занесением результатов в журнал.

20:00- 21:00	Вечернее мероприятие.
21:00- 21:30	Сонник.
21:30- 22.30	Работа в отрядах, вечерние огоньки.
22:00- 23:00	Время личной гигиены. Свободное время.
23:00	Отбой.

-

-