

## 1.6. Günün rejimi və tədris məşğələlərinin təşkilinə dair tələblər

1.6.1. Günün rejimi uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olmalı və onların ahəngdar inkişafına yardım etməlidir. 3-6 yaşında olan uşaqların fasiləsiz gümrəhliq müddəti 5,5-6 saat təşkil edir. Qida qəbulu üçün müəyyən olunmuş vaxtlara bu tələblərə uyğun olaraq ciddi riayət edilməlidir. 1.6.2. Müxtəlif yaş qruplarında daha kiçik yaşlı uşaqlarla ümumi rejim işlərinə digərlərindən 5- 10 dəqiqə əvvəl başlanılmalıdır. Müxtəlif yaşlı körpə uşaqların qrupunda günün rejimi aşağıdakı kimi müəyyən edilməlidir:

1.6.2.1. 1 yaşdan 1,5 yaşa qədər uşaqlar üçün;

1.6.2.2. 1,5 yaşdan 3 yaşa qədər olan uşaqlar üçün.

1.6.3. Uşaqların gündəlik gəzinti müddəti 4,0-4,5 saatdan az olmamalıdır. Gəzinti gün ərzində 2 dəfə təşkil edilir – günün birinci yarısında nahara qədər, günün ikinci yarısında gündüz yuxusundan sonra və ya uşaqların evə qayıtmasından əvvəl. Havanın temperaturu 5°C-dən aşağı, küləyin sürəti 7 m/s-dən çox olduqda, gəzinti müddəti azaldılır. Şaxtalı hava şəraitində, küləyin sürəti 15 m/s-dən çox olduqda, uşaqlar gəzintiyə çıxarılmırlar.

1.6.4. Gəzinti zamanı fiziki məşğələlərin və oyunların keçirilməsi vacibdir. Hərəkətli oyunlar gəzintinin sonunda uşaqlar otaqlara qayıtmazdan əvvəl keçirilir.

1.6.5. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların gündəlik yuxusunun ümumi müddəti 12,0-12,5 saat təşkil edir ki, bunun da 2,0-2,5 saati gündüz yuxusuna ayrılır. 1 yaşdan 1,5 yaşa qədər olan uşaqlarda gündüz yuxusu iki dəfə – günün birinci və ikinci yarısında ümumi müddəti 3,5 saat olmaqla təşkil edilir. Gündüz yuxusunun hava şəraitində (eyvanda) təşkili məqsədmüvafiqdir. 1,5 yaşdan 3 yaşa qədər olan uşaqlar üçün gündüz yuxusu bir dəfə, 3 saatdan az olmayaraq təşkil edilməlidir. Yatmadan əvvəl hərəkətli oyunların keçirilməsi tövsiyə olunmur. Çətin yuxuya gedən və ayıq yatan uşaqları əvvəlcədən yatağına salmaq və hamıdan sonra oyatmaq tövsiyə edilir. Müxtəlif yaş qruplarındakı nisbətən yuxarı yaşlı uşaqları bir qədər tez oyadırlar. Uşaqlar yatdığı zaman tərbiyəçinin (və ya onun köməkçisinin) yataq otağında qalması vacibdir.

1.6.6. 3-6 yaş həddində olan uşaqların müstəqil fəaliyyəti (oyunlar, şəxsi gigiyena, dərəcə hazırlıq) ümumi gün rejiminin 3-4 saatını təşkil edir.

1.6.7. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin rəhbərliyi təlim-tərbiyə proqramları və texnologiyalarının, təlim-tərbiyə prosesinin təşkili və üsullarının uşaqların yaş həddi və psixofizioloji imkanlarına uyğunluğuna görə məsuliyyət daşıyır.

1.6.8. 1,5 yaşdan 3 yaşa qədər olan körpə uşaqlar üçün həftə ərzində davam etmə müddəti 8-10 dəqiqə olan 10 məşğələ (nitqin inkişafı, didaktik oyunlar, hərəkətlərin inkişafı, musiqi qavraması) planlaşdırılır. Məşğələnin biri günün birinci yarısında, digəri isə günün ikinci yarısında keçirilir. İlin isti vaxtlarında məşğələlərin əksəriyyəti gəzinti zamanı həyətdə keçirilə bilər. Məşğələlər eyni vaxtda 5-6 uşaqlardan artıq olan qruplarda keçirilməlidir.

1.6.9. Əlavə tədris məşğələlərinin yaş qruplarına görə həftəlik maksimal yolverilən həcmi 1-2 yaşlı körpələr qrupu üçün 8 məşğələ, 2-3 yaşlı körpələr qrupu üçün 9 məşğələ, 3-4 yaşlı uşaqlar olan orta qrup üçün 10 məşğələ, 4-5 yaşlı uşaqlar olan böyük qrup üçün 10 məşğələ, 5-6 yaşlı uşaqlar olan məktəbhazırlıq qrupu üçün 12 məşğələ təşkil etməlidir.

1.6.10. Altıgünlük tədris həftəsində şənbə günləri estetik-sağlamlaşdırıcı tədbirlər, idman bayramları, yarışlar keçirilməli və gəzinti müddəti uzadılmalıdır.

1.6.11. 1 yaşdan 2 yaşadək olan uşaqlar üçün məşğələlər səhər və axşam keçirilməlidir. Qalan yaş qrupları üzrə məşğələlər yalnız səhər saatlarında keçirilir.

1.6.12. Kompüterlər istifadə edilən və xarici dillərin tədrisi aparılan məşğələlər zamanı qruplar yarımqruplara ayrılmalıdır.

1.6.13. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün əlavə tədris (studiya, dərnək) məşğələlərinin gəzinti və gündüz yuxusu üçün ayrılmış müddət hesabına həyata keçirilməsinə yol verilmir. Bu məşğələlər aşağıdakı müddətlərdə həyata keçirilir:

1.6.13.1. 4 yaşlı uşaqlar üçün – həftədə 1 dəfə, 15 dəqiqədən artıq olmayaraq;

1.6.13.2. 5 yaşlı uşaqlar üçün – həftədə 2 dəfə, 25 dəqiqədən artıq olmayaraq;

1.6.13.3. 6 yaşlı uşaqlar üçün – həftədə 2 dəfə, 25 dəqiqədən artıq olmayaraq.

1.6.14. Uşaqlarda yüksək dərketmə fəallığı və əqli gərginlik tələb edən məşğələlər günün birinci yarısında və uşaqların iş qabiliyyətinin yüksək olduğu günlərdə (çərşənbə axşamı, çərşənbə) aparılmalıdır. Uşaqlarda yorğunluğun qarşısının alınması üçün həmin məşğələlər idman, musiqi məşqləri, ritmik hərəkətlər ilə əlaqələndirilməlidir.

1.6.15. 5-7 yaşlı uşaqlar üçün kompüterlə məşğələlər gündə bir dəfədən artıq olmayaraq və həftədə maksimum 3 dəfə, yüksək iş qabiliyyətinə təsadüf edən çərşənbə axşamı, çərşənbə və cümə axşamı günlərində keçirilməlidir. Məşğələlərdən sonra gözlər üçün nəzərdə tutulmuş gimnastika hərəkətləri keçirilir. 5 yaşında olan uşaqlar üçün məşğələlər zamanı kompüterdə inkişafyönlü oyunların fasiləsiz davam etmə müddəti 10 dəqiqədən, 6 yaşlı uşaqlar üçün isə 15 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Xroniki patologiyası olan və tez-tez xəstələnən (ən azı ildə 4 dəfə) uşaqlar üçün xəstəlikdən sonra 2 həftə ərzində kompüterlə işləmə müddəti 5 yaşlı uşaqlar üçün 7 dəqiqə, 6 yaşlı uşaqlar üçün isə 10 dəqiqəyə qədər ixtisar edilməlidir.

1.6.16. Yorğunluğun azaldılması üçün kompüter məşğələləri otağının gigiyenik cəhətdən rəşional təşkilə təmin edilməlidir (məbelin uşağın boyuna uyğunluğu, kifayət qədər işıqlanma). Videomonitorun ekranı göz səviyyəsində və ya bir qədər aşağı səviyyədə olmaqla, gözlərdən 50 sm məsafədə yerləşdirilməlidir. Eynək taxan uşaqlar kompüter arxasında eynəklə məşğul olmalıdırlar. İki və daha çox uşağın eyni zamanda eyni kompüterdən istifadə etməsinə yol verilmir. Uşaqlar kompüterlə məşğul olarkən müəllim və ya tərbiyəçinin (metodistin) iştirakı vacibdir.

1.6.17. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində qalan uşaqlara ev tapşırığı verilmir.

1.6.18. 1.6.8–1.6.17-ci bəndlərdə qeyd edilən tələblər uşaqların qısa müddət qaldığı qruplarda da yerinə yetirilməlidir.

1.6.19. Müxtəlif yaş qruplarında tədris məşğələlərinin müddəti uşağın yaşından asılı olaraq fərqləndirilməlidir. Məşğələlərin müddətinin yaş reqlamentinə uyğunlaşdırılması ilə əlaqədar olaraq, məşğələləri yuxarı yaşlı uşaqlarla başlamaq, tədrisən kiçikyaşlı uşaqları da bu məşğələlərə cəlb etmək lazımdır.

1.6.20. Dərs ilinin ortalarında (yanvar-fevral ayları) məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün birhəftəlik tətill təşkil edilir və bu zaman onlarla yalnız estetik-sağlamlaşdırıcı məşğələlər (idman, musiqi, təsviri sənət) həyata keçirilir.

1.6.21. Tətil günlərində və yay mövsümündə tədris məşğələləri keçirilmir. Həmin dövrdə hərəkətli oyunlar, idman bayramları, ekskursiyalar keçirilməli və gəzinti vaxtı artırılmalıdır.

1.6.22. Körpələr və orta qruplarda televiziya verilişlərinin və diafilmlərin fasiləsiz baxılma müddəti 20 dəqiqədən, yuxarı və məktəbhazırlıq qruplarının uşaqları üçün isə 30 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların televiziya verilişlərinə baxmağa gündə 2 dəfədən çox olmayaraq (günün birinci və ikinci yarısı) icazə verilir. Televizor oturmuş uşağın gözü səviyyəsində və ya bir qədər aşağıda yerləşdirilməlidir. Əgər uşaq eynək taxırsa, veriliş vaxtı da eynəyi çıxarmamalıdır.

1.6.23. Televiziya verilişlərinin axşam saatlarında izlənməsi zamanı uşaqların otağı yerli işıqlanma mənbələri (bra, masaüstü lampa) və həmçinin tavadakı işıqlanma cihazı ilə işıqlandırılmalıdır. Günəş şüalarının ekrandan əks olunmasının qarşısını almaq məqsədi ilə gündüz saatlarında otağın pəncərələri yüngül və açıq rəngli pərdə ilə örtülməlidir.

1.6.24. Yuxarı və hazırlıq yaş qrupları uşaqlarının ictimai-faydalı əməklə məşğuliyyəti özünəxidmət formasında (yeməxana üzrə növbətçilik, qabların masalara düzülməsi, məşğələlərə hazırlaşmaqda köməliyin göstərilməsi, yaşıllığa qulluq) olmalıdır. İctimai-faydalı əməyin müddəti gün ərzində 20 dəqiqədən artıq olmamalıdır.