

Режим – основа воспитания детей дошкольного возраста

Существуют следующие **виды режима**:

- ✓ Режим дня ребенка / «суточный режим» (заложены все виды деятельности от подъема до укладывания на ночной сон)
- ✓ Режим жизнедеятельности группы в ДОО (составляется на осенне-зимний период: с сентября по май; на летний оздоровительный период: с июня по август)
- ✓ Режим питания (строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам)
- ✓ Режим двигательной активности (оптимальный двигательный режим)
- ✓ Физкультурно-оздоровительный режим (заложены все оздоровительные мероприятия и мероприятия физкультурного блока, проводимые с детьми)
- ✓ Реабилитационный режим (индивидуальный режим после заболевания и травм)
- ✓ Адаптационный режим (режим на период привыкания ребенка к условиям ДОО)

Неотъемлемые черты режима:

- ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени.

Чередование различных по характеру и нагрузке видов деятельности вызывает попеременное возбуждение участков головного мозга, что предохраняет от утомляемости. («Смена труда есть отдых»)

Растущий организм нуждается в полноценном сне, регулярном питании, оптимальной двигательной активности, оптимальной умственной нагрузке, т.к. предел работоспособности нервных клеток ниже, чем у взрослого человека.

Значение режима:

- ▶ Обеспечивает нормальное функционирование внутренних органов ребенка, своевременное удовлетворение всех органических потребностей, состояние оптимальной возбудимости у детей

!!! Дети, которые живут в ритме режима, обычно хорошо спят, с аппетитом едят, более организованы и уравновешенны. У них нет причин для препирательств («хочу – не хочу» есть, «буду – не буду» спать и проч.).

При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит;

- ▶ Предохраняет нервную систему от перевозбуждения

!!! Уравновешенные и организованные дети более податливы педагогическим влияниям; у них легко складывается целый ряд других не менее значимых для жизни привычек, которые помогают им расти и развиваться;

- ▶ Способствует выработке динамического стереотипа в поведении

!!! «Динамический стереотип» - регулярно повторяющаяся деятельность;

- ▶ Средство формирования культурно-гигиенических навыков

!!! При условии систематического соблюдения режима у ребенка развиваются умения выполнять целенаправленные действия, доведенные до автоматизма в результате сознательного, многократного повторения

- ▶ Упорядочивает жизнь и поведение ребенка и сопровождающих взрослых

!!! Режим следует выполнять постоянно – без перерыва на праздничные и выходные дни.

Чем младше ребенок, тем ярче выражена зависимость его самочувствия от соблюдения оптимального режима.

Показатели правильно подобранного режима для ребенка:

- ✘** Отсутствие отрицательных эмоций
- ✘** Адекватность ответных реакций
- ✘** Уровень деятельности соответствует возрастному уровню развития
- ✘** Спокойный переход от одного состояния к другому, от одного вида деятельности к другому
- ✘** Хороший аппетит во время кормления
- ✘** Активность ребенка во всех режимных процессах

Последствия ломки режима:

- ✘** разлад многих систем организма
- ✘** ребенок выходит из состояния нервного равновесия
- ✘** ребенок чувствует себя уставшим, вялым или перевозбужденным; в любом случае становится рассеянным
- ✘** у ребенка возникает агрессия по отношению к себе или пространству
- ✘** у ребенка пропадает аппетит
- ✘** у ребенка нарушается сон

!!! Все это ослабляет организм в целом и снижает его сопротивляемость к заболеванию

Правила организации и проведения режимных процессов:

✓ **Предложение взрослого должно совпадать с потребностью ребенка**

(к моменту укладывания на сон ребенок должен утомиться и захотеть спать; к времени завтрака или обеда – проголодаться и т.п.)

✓ **У каждого ребенка должна создаваться установка на предстоящий процесс - готовность к действию**

(процедуры умывания, купания, прогулки и т.д. не должны быть неожиданными действиями в жизни ребенка; все виды деятельности должны повторяться изо дня в день в одно и то же время. У детей должно быть сформировано представление о последовательности событий в течение дня)

✓ **Не должно быть ожидания предстоящего процесса**

(«сидим и ждем, когда будем обедать, когда начнем собираться гулять, когда начнем читать книжку и т.п.». бессмысленное ожидание вызывает скуку и протест против предстоящего действия)

✓ **Взрослый должен ограждать ребенка от побочных внешних воздействий, отвлекающих ребенка от процесса**

(нежелательно смотреть телевизор во время приема пищи или одевания на прогулку, громко включать музыку во время укладывания на сон и чтения книги, вести посторонние разговоры во время занятий и т.п.)

- ✓ **Все режимные процессы должны проводиться в спокойной обстановке; взрослый не должен причинять ребенку неприятных ощущений. Иначе у ребенка может возникнуть страх или нежелание выполнять эту деятельность**

(нельзя ругать ребенка, угрожать ему, излишне торопить, если ребенок не успевает выполнить то или иное действие, или выполняет его неправильно: медленно или неправильно одевается, кушает; не идет мыть руки или не ложится в постель по вашему указанию и т.п.)

- ✓ **Детей необходимо привлекать к выполнению посильных движений, действий, связанных с этими процессами**

(нежелательно, чтобы вы сами одевали ребенка, кормили его, умывали руки и лицо и т.п. Детям важно чувствовать себя самостоятельными. Осознание собственной компетентности будет вызывать у детей желание выполнять все режимные процессы)


- ✓ **Строгое соблюдение режима дня. Его нарушение ведет к нарушению состояния оптимальной возбудимости**


- ✓ **Единство метода и постоянство воспитательных приемов при проведении режимных процессов**

(важно изо дня в день предъявлять детям одинаковые требования к выполнению действий: одна и та же последовательность умывания, одевания, один ритуал укладывания на сон, одинаковые условия для интеллектуальных занятий: вы всегда занимаетесь в одной комнате, сидя за одним и тем же столом в одно и то же время и т.п. В этом случае навыки и привычки у детей будут развиваться быстрее и эффективнее, дети будут чувствовать себя более уверенно и с большим желанием выполнять режимные процессы)

Требования к организации режима дня и учебных занятий

Сон и бодрствование


 Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

 Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста - 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну.

Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.


Рекомендуемое время утреннего подъема детей 6.30-7.30; время укладывания на ночной сон – 20.20-21.00

Прогулки (пребывание на открытом воздухе)

 Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна.

Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДООУ или домой.

Прием пищи и личная гигиена


 Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 5 раз в день с интервалом 3,5 – 4 ч.

!!! Для детей дошкольного возраста прием пищи является и воспитательным моментом, в процессе которого прививаются гигиенические навыки: привычки обязательно мыть руки перед едой, пользоваться индивидуальными салфетками, столовыми приборами, самостоятельно и аккуратно есть, тщательно прожевывать пищу, полоскать рот после еды.

В режиме дня для приемов пищи отводится от 2 ч в младшей до 1 ч 25 мин в подготовительной группах.

!!! Лишнее пребывание за столом во время приема пищи вызывает утомительное статическое состояние, способствуя формированию негативного отношения к еде и развитию анорексии нейрогенного характера.

Самостоятельная деятельность и игра

 Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

!!! Самостоятельная деятельность способствует формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей, облегчая процессы социальной адаптации.

Воспитательная и учебная деятельность

⚠️ Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 10 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) - 10, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 13, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 17 занятий.

⚠️ Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей, средней и старшей группах не превышает двух, а в подготовительной - трех.

Их продолжительность для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

В середине занятия проводят физкультминутку.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Занятия для детей старшего дошкольного возраста могут проводиться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Длительность этих занятий - не более 25-30 минут. В середине занятия статического характера проводят физкультминутку.

⚠️ Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их количество в неделю не должно превышать двух. Продолжительность этих занятий не должна превышать 20-25 минут, участие ребенка более чем в двух дополнительных занятиях нецелесообразно.

!!! Посещение дополнительных занятий может служить фактором риска для здоровья ребенка, особенно если он страдает каким-либо хроническим заболеванием.

⚠️ Необходимо в течение дня обеспечивать баланс разных видов активности детей - умственной, физической, а также разных видов детской деятельности, среди которых преобладающей выступает игра. При этом среди общего времени занятий следует отводить 50% занятиям, требующим от детей умственного напряжения, остальные 50% должны составлять занятия эстетического и физкультурно-оздоровительного цикла.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда).

Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать указанные занятия с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.п.

⚠️ Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:


- в младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет занятия по физическому развитию организуются по подгруппам.

Один раз в неделю для детей 3-4 лет занятия по физическому развитию организуются в физкультурном зале, один раз в неделю – в группе.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.


 Занятия с использованием компьютеров для детей 5-7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг.

После занятия с детьми проводят гимнастику для глаз.

Непрерывная продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет - 15 минут.

Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность занятий с компьютером должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет - до 10 мин.


Для снижения утомительности компьютерных занятий необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей. Занятия детей с компьютером проводят в присутствии взрослого.

 Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 мин, в старшей и подготовительной - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

!!! Просмотр телепередач для ребенка – не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка.

Время на самообслуживание, помощь семье

 Трудовое воспитание детей в младших группах направлено на привитие навыков самообслуживания (умение самостоятельно одеваться, раздеваться, умываться, аккуратно есть). Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится также в форме самообслуживания (дежурства по столовой, сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям, уход за комнатными растениями). Его продолжительность должна быть не более 20 минут в день.

Примерный режим дня ребенка в условиях семьи

Теплый период года (июнь-август)

II младшая группа (дети 3-4 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний подъем	6.30 – 7.30
Гигиенические процедуры, гимнастика	7.30 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00
Самостоятельные игры	9.00 – 9.20
Развивающие занятия	9.20 – 10.00
Прогулка	10.00 – 12.30
Обед	12.30 – 13.10
Дневной сон	13.10 – 15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10 – 15.40
Полдник	15.40 – 16.10
Самостоятельные игры	16.10 – 16.50
Прогулка	16.50 – 18.00
Самостоятельные игры	18.00 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00
Самостоятельные игры	19.00 – 20.20
Укладывание на ночной сон	20.20 – 21.00

средняя группа (дети 4-5 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний подъем	6.30 – 7.30
Гигиенические процедуры, гимнастика	7.30 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельные игры	8.50 – 9.15
Развивающие занятия	9.15 – 10.05
Прогулка	10.05 – 12.10
Обед	12.10 – 12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Самостоятельные игры	16.00 – 17.00
Прогулка	17.00 – 18.00
Самостоятельные игры	18.00 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00
Самостоятельные игры	19.00 – 20.20
Укладывание на ночной сон	20.20 – 21.00

старшая группа (дети 5-6 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний подъем	6.30 – 7.30
Гигиенические процедуры, гимнастика	7.30 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельные игры	8.50 – 9.25
Развивающие занятия	9.25 – 10.25
Прогулка	10.25 – 12.10
Обед	12.10 – 12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Самостоятельные игры	16.00 – 17.10
Прогулка	17.10 – 18.00
Самостоятельные игры	18.00 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00
Самостоятельные игры	19.00 – 20.20
Укладывание на ночной сон	20.20 – 21.00

подготовительная группа (дети 6-7 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний подъем	6.30 – 7.30
Гигиенические процедуры, гимнастика	7.30 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельные игры	8.50 – 9.30
Развивающие занятия	9.30 – 10.40
Прогулка	10.40 – 12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20 – 12.40
Обед	12.40 – 13.10
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	13.10 – 13.15
Дневной сон	13.15 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.55
Самостоятельные игры	15.55 – 16.55
Прогулка	16.55 – 18.00
Самостоятельные игры	18.00 – 18.30
Ужин	18.30 – 19.00
Самостоятельные игры	19.00 – 20.20
Укладывание на ночной сон	20.20 – 21.00

При составлении режима в ДООУ и семье учитываются следующие **документы**:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций»
- Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 444»