**Режим дня дошкольника**

**Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.**

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбуждены.

От нарушения режима страдает не только ребенок, но и родители. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод прост: соблюдение режима облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00**  и **от 16.00 до 18.00,** а минимальная — **в 14.00–16.00.** Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня. К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания  
и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.

**Учитесь у ребенка!**

***В идеале дошкольнику рекомендуется следующий режим дня:***

* максимальная продолжительность непрерывного бодрствования —**5,5–6 часов;**
* сон — **12,5–12 часов** (из них **2–2,5 часа** приходится на дневной сон);
* четыре приема пищи с интервалом в **3,5–4 часа.**

Очень важно, чтобы режим дома совпадал с режимом дошкольного учреждения. Поинтересуйтесь, как складывается распорядок дня вашего ребенка в детском саду. Вы можете удивиться — он сам подскажет вам, что вы делаете дома не так, и поможет скорректировать режим.

А заканчиваем мы эту небольшую памятку таблицей, в которой указаны **основные этапы дня дошкольника** в зависимости от его возрастной группы.

| **Элементы режима** | **3–4 года** | **5–7 лет** |
| --- | --- | --- |
| Утренняя гимнастика, водные процедуры, туалет | 7.30–8.30 | 7.30–8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30–9.00 | 8.30–9.00 |
| Игры, посильный труд в быту | 9.00–9.30 | 9.00–9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30–11.30 | 9.30–11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 11.30–12.00 | 11.30–12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00–12.30 | 12.30–13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30–15.00 | 13.00–15.30 |
| Подъем после сна, подготовка к полднику, полдник, игры | 15.00–16.00 | 15.30–16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00–18.00 | 16.30–18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями | 18.00–19.00 | 18.30–19.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 19.00–19.30 | 19.00–19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 19.30–20.30 | 19.30–21.00 |
| Сон | 20.30–7.30 | 21.00–7.00 |

А теперь немного о режиме дня в нашем МАДОУ «Детский сад №30».

Наш детский сад функционирует в режиме полного дня с 10,5-часовым пребыванием детей – с 07.00 часов до 17.30 часов (выходные – суббота, воскресенье и праздничные дни) – с организованным дневным сном и 4-х разовым приемом пищи с интервалом 3 – 4 часа в зависимости от возраста детей.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности взрослого и детей* и *самостоятельной деятельности детей*. Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности*, так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций  по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

**Режим дня** в детском саду строится в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями детей и способствует их гармоничному развитию, а также социальному заказу родителей (законных представителей). Основу режима дня составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организованной образовательной деятельности, прогулок  и самостоятельной деятельности детей. Режим дня скорректирован с учетом особенностей работы МАДОУ (контингент детей, климат, длительность светового дня), холодного и теплого периодов. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, темп деятельности и т.д.).

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей до 3 лет составляет 4 часа, 3 – 7 лет – 5 часов 10 минут.

В режиме дня выделено постоянное время для чтения детям художественной и познавательной литературы.

            Утренний отрезок времени (с 700 до 900) включает традиционные режимные моменты, которые организует воспитатель группы, при этом в каждый момент общения с детьми педагогом решаются определенные задачи воспитания и обучения. В этот же период проводятся индивидуальные занятия (упражнения) с детьми по рекомендации специалистов. Основная задача образовательной работы в утренний отрезок времени состоит в создании у детей бодрого, жизнерадостного настроения.

В 900начинается непосредственно образовательная деятельность детей. Формами организации непосредственно образовательной деятельности детей являются групповая, подгрупповая. Подгруппы формируются с учетом уровня психического развития детей и сформированности запаса их знаний и представлений.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с  использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы  и  решения конкретных образовательных задач.

Объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составляет: в I младшей группе (дети от 2 до 3 лет) – 1,5 часа; в II младшей группе (дети от 3 до 4 лет) – 2 часа 45 минут; в средней группе (дети от 4 до 5лет) – 4 часа; в старшей группе (дети от 5 до 6 лет) – 6 часов 15 минут; в подготовительной к школе группе (дети от 6 до 7 лет) – 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей I младшей группы (дети от 2 до 3 лет) – 10 минут; II младшей группы (дети от 3 до 4 лет) – 15 минут;  средней группы (дети от 4 до 5лет) – 20 минут; старшей группы (дети от 5 до 6 лет) – 25 минут; подготовительной к школе группы (дети от 6 до 7 лет) – 30 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности составляют 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник и среда). Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам детского сада не задаются.

В середине года, как правило, в январе, для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

Общий объем самостоятельной деятельности детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) соответствует требованиям действующих СанПиН и занимает в режиме дня 3 – 4 часа в день в соответствии с возрастом детей.

На прогулке решаются как оздоровительные, так и специальные коррекционно-образовательные задачи. Оздоровительные задачи решаются за счет специально отобранных игр и упражнений. Подвижные игры предусмотрено проводить в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Коррекционно-образовательные задачи решаются главным образом за счет целенаправленно организованных наблюдений и бесед.

Прогулка организуется, как правило, два раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня (с учетом погодных условий). При температуре воздуха ниже -15оС и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15оС и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, для детей 5 – 7 лет – при температуре воздуха ниже -20оС и скорости ветра более 15 м/с.

После прогулки дети готовятся к обеду, обедают, а затем организуется дневной сон. Общая продолжительность дневного сна – 2-2,5 часа, в зависимости от возраста детей. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними. Во время сна обязательно присутствие воспитателя или младшего воспитателя. После пробуждения с детьми всех возрастных групп проводится «гимнастика пробуждения», позволяющая разогреть мышцы и поднять настроение.

В теплое время года (июнь-август) увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе за счет организации разнообразных видов детской деятельности.