

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 219»

Консультация на тему:
«Режим дня в детском саду и дома»

Выполнила воспитатель
старше-подготовительной группы:
Шоева М. Х

Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями. Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

Отличительной чертой любого дошкольного заведения является распорядок дня. Режим дня в детском саду составлен согласно четкому расписанию, вплоть до минуты. Любая задержка может привести к тому, что ребенок выбьется из установленного графика. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В структуру режима дня входят следующие компоненты:

- бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
- занятия с детьми;
- прогулка;
- игры.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены, организованны, любознательны, активны на занятиях и самостоятельны в повседневной жизни. У них постепенно вырабатываются определённые биоритмы. Точное выполнение режима дня помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приёму пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Это воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Многие родители могут сомневаться в целесообразности такого строго соблюдения порядка действий, однако специалисты, среди которых педиатры, неврологи и диетологи, настаивают на очевидной пользе подобной режимности. Исключение составляют только психологи, по их

мнению, если принуждать и навязывать чужую волю ребенку, это будет только подавлять его индивидуальность. Однако именно благодаря режимности идет приучение ребенка к порядку, что помогает ему быстрее адаптироваться.

Безусловно, у детей не получается достаточно быстро перестроиться к режиму, установленному в детском саду. Поэтому, уважаемые родители, рекомендуем до поступления в выбранное учреждение приучать малыша соблюдать соответствующий график. Делать это надо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приёма пищи, длительность суточного сна, время отхода ко сну и ежедневные прогулки.

При организации режима в детском саду предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, обеспечение достаточной двигательной активности детей в течение дня, а также сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы сначала проводились наиболее насыщенные по содержанию занятия, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность, время, дневная суммарная образовательная нагрузка и условия организации всех режимных моментов для детей дошкольного возраста в детском саду соответствуют нормативам, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Длительность и количество занятий зависит от возрастных показателей.

В группе детей раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) допустимо проведение до двух занятий в день продолжительностью по 10 минут каждое.

В группе детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет) проводят до двух подгрупповых и групповых занятий в день продолжительностью по 15 минут каждое.

В средней группе для детей 4-5 лет проводят до двух подгрупповых и групповых занятий в день продолжительностью по 20 минут.

В старшей группе для детей 5-6 лет проводят два - три подгрупповых и групповых занятия в день продолжительностью по 25 минут каждое.

В подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет проводят по два – три подгрупповых и групповых занятия в день продолжительностью по 30 минут.

Между занятиями предусмотрены обязательные перерывы по 10 минут.

Занятия в детском саду начинаются в 9:00 часов. На них дети в интересной игровой форме познают окружающий мир, знакомятся с основами математики, развивают свои речевые и творческие навыки.

Приводя ребёнка в детский сад с опозданием, вы:

- лишаете ребёнка полноценного занятия;

- *создаёте ему ситуацию эмоционального напряжения (он опаздывает, не успевает выполнить задания, которые другие дети уже делают; он не понимает, о чём речь; ребёнку требуется время для того, чтобы вникнуть; ему некомфортно быть неуспешным);*
- *отвлекаете внимание других детей;*
- *обесцениваете подготовку воспитателя.*

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организована его жизнь в семье.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно в понедельник дошкольники испытывают трудности в детском саду, лишь на второй и третий день недели входят в ритм.

Необходимо осознавать важность приведения домашнего режима в соответствие с установленным в детском саду. Важно вовремя организовать вечерние прогулки, ночной сон, а в выходные дни – полноценный отдых на воздухе, ограничить просмотр телевизионных передач, особенно перед сном.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. Они не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёвшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Поучительные яркие истории, рассказанные родителями, заинтересуют

вашего ребенка и отложатся в его памяти на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

7.00-8.00	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание
8.00-9.10	Завтрак
9.10 -10.00	Игры и занятия дома
10.00-12.30	Прогулка и игры на свежем воздухе
12.30-13.00	Обед
13.00-15.00	Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)
15.00 -16.00	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику
16.00-16.30	Полдник
16.30-18.30	Прогулка и игры на свежем воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00 -21.00	Свободное время, спокойные игры
21.00-7.00	Ночной сон

Таким образом, соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходимо проявить терпение и последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Можно вспомнить слова выдающегося советского педагога А. С. Макаренко. Он считал, что «режим – это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определённой точностью и не допускать исключений». Он советовал: «Если вы требуете, чтобы дети за обедом не читали книгу, - то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать тоже. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и не позорная работа. Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают».

Режим дня в детском саду в холодное время года.

Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,5-3 года)		Младшая группа (3-4 года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Приём и осмотр детей. Совместная образовательная деятельность (игры малой подвижности, беседы, наблюдения). Самостоятельная деятельность.	В помещении 7.00-8.10	1 час 10мин	В помещении 7.00-8.10	1 час 10мин	В помещении 7.00-8.10	1 час 10мин	В помещении 7.00-8.10	1 час 10мин	В помещении 7.00-8.10	1 час 10мин
Утренняя гимнастика.	8.10-8.20	10мин	8.10-8.20	10мин	8.10-8.20	10мин	8.10-8.20	10мин	8.10-8.20	10мин
Утренний круг.	-	-	8.20-8.35	15мин	8.20-8.35	15мин	8.20-8.35	15мин	8.20-8.35	15мин
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.	8.20-8.55	35мин	8.35-8.55	20мин	8.35-8.55	20мин	8.35-8.55	20мин	8.35-8.55	20мин
Подготовка к занятиям.	8.55-9.00	5мин	8.55-9.00	5мин	8.55-9.00	5мин	8.55-9.00	5мин	8.55-9.00	5мин
Непрерывная образовательная деятельность (занятия), включая перерывы.	9.00-9.30	30мин	9.00-9.40	40мин	9.00-9.50	50мин	9.00-10.00	1 час	9.00-10.10	1 час 10мин
Совместная и самостоятельная деятельность.	9.30-10.10	40мин	9.40-10.15	35мин	9.50-10.15	25мин	10.00-10.25	25мин	10.10-10.40	30 мин
Второй завтрак.	10.10-10.30	20мин	10.15-10.30	15мин	10.15-10.30	15мин	10.25-10.40	15мин	10.40-10.55	15мин
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная образовательная деятельность (наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	10.30-11.20	50мин	10.30-12.00	1 час 30мин	10.30-12.10	1 час 40мин	10.40-12.20	1 час 40мин	10.55-12.30	1 час 35мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.20-11.40	20мин	12.00-12.15	15мин	12.10-12.25	15мин	12.20-12.35	15мин	12.30-12.40	10мин
Подготовка к обеду, обед, дежурство.	11.40-12.00	20мин	12.15-12.35	20мин	12.25-12.45	20мин	12.35-12.55	20мин	12.40-13.00	20мин
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон.	12.00-15.00	3 часа	12.35-15.10	2 часа 35мин	12.45-15.10	2 часа 5мин	12.55-15.10	2 часа 15мин	13.00-15.10	2 часа 10мин
Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия.	15.00-15.30	30мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин
Непрерывная образовательная деятельность (занятие).	-	-	-	-	15.30-15.50	20мин	15.30-15.55	25мин	15.30-16.00	30мин
Чтение, игры малой подвижности, беседы, самостоятельная	15.30-16.10	40мин	15.30-16.15	45мин	15.50-16.15	25мин	15.55-16.20	25мин	16.00-16.25	25мин

деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.										
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник, дежурство.	16.10-16.40	30мин	16.15-16.40	25мин	16.15-16.40	25мин	16.20-16.40	20мин	16.25-16.40	15мин
Вечерний круг, самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы.	16.40-17.00	20мин								
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность (наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	17.00-19.00	2часа								
Уход детей домой.	19.00	-	19.00	-	19.00	-	19.00	-	19.00	-

Режим дня в детском саду в теплое время года.

Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,5-3 года)		Младшая группа (3-4 года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Приём и осмотр детей. Совместная образовательная деятельность (игры малой подвижности, беседы, наблюдения). Самостоятельная деятельность.	На улице 7.00-8.10	1 час 10мин	На улице 7.00-8.10	1 час 10мин	На улице 7.00-8.10	1 час 10мин	На улице 7.00-8.10	1 час 10мин	На улице 7.00-8.10	1 час 10мин
Утренняя гимнастика.	На улице 8.10-8.20	10мин	На улице 8.10-8.20	10мин	На улице 8.10-8.20	10мин	На улице 8.10-8.20	10мин	На улице 8.10-8.20	10мин
Утренний круг.	-	-	На улице 8.20-8.35	15мин	На улице 8.20-8.35	15мин	На улице 8.20-8.35	15мин	На улице 8.20-8.35	15мин
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.	8.20-9.00	40мин	8.35-9.00	25мин	8.35-9.00	25мин	8.35-9.00	25мин	8.35-9.00	25мин
Совместная и самостоятельная деятельность.	9.00-10.00	1 час	9.00-10.00	1 час	9.00-10.00	1 час	9.00-10.00	1 час	9.00-10.00	1 час

Второй завтрак.	10.00-10.15	15мин								
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная образовательная деятельность (наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	10.15-11.20	1час 5мин	10.15-12.00	1час 45мин	10.15-12.10	1час 55мин.	10.15-12.20	2часа5 мин	10.15-12.30	2часа 15мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.20-11.40	20мин	12.00-12.15	15мин	12.10-12.25	15мин	12.20-12.35	15мин	12.30-12.40	10мин
Подготовка к обеду, обед, дежурство.	11.40-12.00	20мин	12.15-12.35	20мин	12.25-12.45	20мин	12.35-12.55	20мин	12.40-13.00	20мин
Подготовка ко сну, чтение, дневной сон.	12.00-15.00	3часа	12.35-15.10	2часа 35мин	12.45-15.10	2часа 25мин	12.55-15.10	2часа 15мин	13.00-15.10	2часа 10мин
Постепенный подъём, оздоровительные мероприятия.	15.00-15.30	30мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин	15.10-15.30	20мин
Чтение, игры малой подвижности, беседы, самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.	15.30-16.10	40мин	15.30-16.15	45мин	15.30-16.15	45мин	15.30-16.20	50мин	15.30-16.25	55мин
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник, дежурство.	16.10-16.40	30мин	16.15-16.40	25мин	16.15-16.40	25мин	16.20-6.40	20мин	16.25-16.40	15мин
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность (наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Вечерний круг, самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы.	16.40-19.00	2часа 20мин								
Уход детей домой.	19.00	-	19.00	-	19.00	-	19.00	-	19.00	-