*

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63 Фрунзенского района Санкт- Петербурга

Режим дня в ДОУ

Воспитатель: Кац Е.А.

* Определение понятия «режим дня»

Режим дня - это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.

Режим дня - определенная продолжительность и чередование различных занятий, сна, отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены.

* Физиолого-гигиенические основы режима дня

* важную роль играют сезонные ритмы, в соответствии с которыми рекомендуется разработать 4 типа сезонных режимов дня (осень - зима, весна - лето);
* Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна

*Период бодрствования – это активная фаза жизнедеятельности организма человека, когда большинство физиологических систем функционируют достаточно интенсивно, обеспечивая благоприятный уровень сенсорики, эмоциональных, двигательных процессов, продуктивной деятельности.

Сон

* **Сон** обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья (табл. 1). В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), группу кратковременного пребывания или нет.
* Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Время отхода ко сну в зависимости от возраста и класса обучения рекомендуется в пределах от 20:30 до 22:30 часов.

* Требования к организации сна

* Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание и т. д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

*Режим питания

* *Режим питания -кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона. Питание детей дошкольного возраста должно быть четырехразовым, со следующим распределением количества пищи: завтрак -30%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 15-20%. Последний прием пищи за 1,5-2 часа до сна.*

* *Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.*
* *Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:*
* *1. наличие в пище всех необходимых ингредиентов;*
* *2. здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;*
* *3. рациональный режим питания и правильная технология приготовления пищи.*

* Пребывание на открытом воздухе (прогулки)

* - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.
* особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 3-4 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20 °С скорости ветра более 15 м/с.

Двигательный режим

Организованные формы двигательной деятельности должны включать:
- утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.п.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

* Требования к составлению режима дня

* Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности клеток коры головного мозга определяет общее количество часов и продолжительности отрезков сна и бодрствования.
* Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течение суток.
* Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.
* Возрастные потребности в движениях: суточное количество движений (при ходьбе, беге, прыжках и др.) составляет у 3-летних детей 10-19 тыс. шагов, у 7-летних - 14-25 тыс. шагов.
* Время года, климатические условия. В весенне-летний период время ночного сна сокращается, поэтому необходимо увеличивать дневной сон, в осенне-зимний период длительность ночного, а иногда и дневного сна увеличивается.

* Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.