

## Какое значение имеет режим в детском саду для ребенка

### Один день в детском саду, примерный план

### Распорядок дня в детском саду для младших и старших детей

---

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, нужно правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень важное значение имеет режим дня. Он представляет собой определенную систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

Состояние ребенка, как физическое, так и психическое, полностью зависят от соблюдения или несоблюдения установленного режима. Даже небольшие запаздывания на сон или прием пищи способны отрицательно повлиять на общее самочувствие малыша.

Режим дня в детском саду организован в соответствии с нормами СанПиНа. Его планируют таким образом, чтобы малыши смогли чередовать активную деятельность со спокойной и имели достаточно времени и на прогулку, и на принятие пищи, и на [здоровый сон](#). Педагоги советуют родителям и дома придерживаться хотя бы приблизительно режима дня, который установлен в детском саду.



## Какое значение имеет режим в детском саду для ребенка

Если режим дня в садике соответствует возрастным характеристикам ребенка, то он поможет укрепить здоровье малыша, а также гарантирует его хорошую

работоспособность. Вместе с этим он обеспечивает смену деятельности детей и защищает их от переутомления. Ребенок, который привыкает к режиму, заранее настраивается на новую деятельность, в результате чего она проходит более плодотворно и эффективно. Дети, которые соблюдают режим дня, имеют более устойчивую психику и меньше склонны к [вирусным заболеваниям](#).

Когда педагоги планируют расписание дня в детском саду, то они в первую очередь учитывают тот факт, что активность и работоспособность ребенка на протяжении дня разная. Наиболее активны дети с восьми часов утра до двенадцати часов дня и с четырех часов дня до шести часов вечера. Самая минимальная работоспособность у детей – это приблизительно с двух часов до четырех часов дня. Поэтому развивающим занятиям отводится первая половина дня, учитывая тот факт, что дети в это время могут активно включаться в развивающую деятельность.

<b>Работоспособность у детей</b>	
<b>наиболее высокая</b>	<b>наиболее низкая</b>
<b>с 8:00 до 12:00</b> <b>с 16:00 до 18:00</b>	<b>с 14:00 до 16:00</b> <b>после 20:00</b>

Дошкольные образовательные учреждения практикуют полное соблюдение режима дня детьми. Однако родители могут дать некоторые послабления своему ребенку в выходные дни, что не может не отразиться на его состоянии позже. В понедельник таким детям достаточно тяжело, так как они быстро утомляются.

На протяжении всего дошкольного детства режим в детском саду претерпевает лишь небольшие изменения. Незначительно меняется [продолжительность дневного сна](#) и время прогулки.



# Один день в детском саду, примерный план

Большинство дошкольных учреждений работает по двенадцать часов (с 7.00 до 19.00). Распорядок дня в садике составлен соответственно: начиная с семи утра - прием детей, заканчивая их уходом домой в семь часов вечера.

1. **Утро.** В утренние часы воспитатель принимает детей, проводит с ними зарядку и организованную образовательную деятельность (занятия). Также дети утром завтракают, а в свободное время они могут поиграть или пообщаться с другими ребятами.
- Прием детей. День начинается с того, что воспитатель принимает детей у родителей. Здесь важно создать положительный эмоциональный настрой у ребят всей группы. Когда педагог принимает ребенка, он интересуется состоянием его здоровья, а также может ответить на некоторые вопросы родителей.
  - Утренняя зарядка. Для того, чтобы дать заряд бодрости детям на весь день, с утра в расписание детского сада включена зарядка, которая предполагает ряд определенных физических упражнений. Ежедневные упражнения помогают укрепить опорно-двигательный аппарат малышей, делают их более выносливыми и здоровыми. Зарядку может проводить как сам воспитатель, так и работник по физической культуре. Обычно утреннюю зарядку выполняют под музыкальное сопровождение в зале для занятий по физкультуре (кроме ясельных и младших групп).



- Завтрак. Режим дня в ДОУ строго регламентирует время приема пищи детьми, в частности, завтрака.
- Занятия (образовательная деятельность). Занятия воспитатель проводит в игровой форме для того, чтобы дети лучше усвоили материал. По продолжительности занятия варьируются в разных группах с учетом возраста детей. В среднем они делятся от 10 до 25 минут.

*В режим дня детского сада включены следующие виды занятий:*

- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- ознакомление с художественной литературой,
- продуктивная деятельность (лепка, конструирование, аппликация),
- изобразительная деятельность,
- музыка,
- физическая культура.



2. День. Дневное расписание детского сада включает в себя прогулку, обед и дневной сон.
- Непременно в режим детского сада входит дневная прогулка для детей. Она способствует оздоровлению детей, закаливанию, развитию движений и их общему познавательному развитию. Обычно в детском саду прогулки проводят в любую погоду. Поводом для ее отмены являются – сильные порывы ветра, проливной дождь, обильный снегопад и метель, сильный мороз и т.д. При морозящем дожде и не сильном снегопаде дети гуляют на верандах, которые специально для этого

предусмотрены. В разных возрастных группах прогулка длится свое определенное время.

- После прогулки дети обедают. Для того, чтобы восстановить энергию после познавательной и активной деятельности, ребенку предлагают съесть полноценный обед, который состоит из салата, первого, второго и третьего блюд.
- Детям дошкольного возраста просто необходим дневной сон, поэтому его обязательно включают в режим дня в детском саду. Продолжительность сна зависит от возраста детей. Обычно дневной сон длится от полутора до трех часов.



3. **Вечер.** Вечерним считается время после сна и до ухода детей домой. В эти часы у ребят появляется больше времени для самостоятельной игровой деятельности, а педагог может выкроить несколько минут для индивидуальной работы с тем или иным ребенком.

- После того, как дети проснулись, они идут полдничать. Это легкий перекус, который поможет ребенку не испытать чувство голода до ужина.
- Для ребят старшего возраста (старшая и подготовительная группы) после полдника в расписание в детском саду включена дополнительная прогулка.

- Предусмотрена в вечернее время и образовательная деятельность. Занятия проходят в группах младшего и среднего возраста. Это может быть лепка или рисование, музыка или физкультура. В вечернее время детям отводится больше времени для самостоятельной деятельности, сюжетно-ролевых или настольно-печатных игр.
- Около пяти часов вечера дети салятся ужинать, а после их начинают забирать домой.



## Распорядок дня в детском саду для младших и старших детей

Режим дня в садике имеет свои отличия для младших и старших детей. Педагоги младших групп больше уделяют внимание развитию культурно-гигиенических навыков, чем непосредственно образовательной деятельности. Сами занятия здесь короче, длятся они по 10-15 минут. Воспитатель проводит занятие по подгруппам. Прогулка у малышей короче по продолжительности, потому что много времени уходит на процесс одевания-раздевания. Из-за этого в вечернее время прогулку для маленьких ребят не проводят.

С возрастом детей увеличивается не только сложность занятия, но и его продолжительность. Поэтому на дневной сон остается меньше времени, а прогулка, наоборот, увеличивается.

Организация распорядка дня имеет важное значение для детей. Родители должны знать, как спланирован день в детском саду у ребенка, и стараться придерживаться этого режима и дома/