



Режим в детском саду

Режим в детском саду – одно из явлений, характеризующих отечественные детские сады. Все подлежит четкому расписанию, несколько минут задержки – и ребенок выбивается из привычной колеи. Очевидная польза режима детского сада подкрепляется и фактами, которые приводят специалисты – педиатры, невропатологи и диетологи.

Невропатологи и педиатры в один голос твердят о том, что **режим в детском саду** необходим: распорядок, повторяющийся изо дня формирует у ребенка стабильное психическое и физиологическое здоровье. Среди многих причин детских заболеваний, как рахит или скарлатина, называется именно нарушение дня режима, который в свою очередь нарушает обменные процессы и понижает устойчивость организма к инфекциям.

Прогулять дневной сон, что обычно любят дети, может быть чревато нервными расстройствами. Во время сна клетки головного мозга восстанавливаются – поэтому после пробуждения ребенок лучше воспринимает новую информацию. Если невыспавшегося ребенка

«загрузить» (причем, это не обязательно могут быть занятия или уроки, а просто какое-то яркое эмоциональное событие), то это может спровоцировать различного рода тики и гиперактивность.

В дополнение ко всему, специалисты Чикагского университета пришли к выводу, что дети, не соблюдающие режим в детском саду и дома, склонны... к ожирению. Недостаток сна приводит к неправильному распределению гормонов грелина и лептина, а это провоцирует повышенный аппетит у ребенка.

И только, пожалуй, в стороне останутся психологи. Любое принуждение или навязывание чужой воли с точки зрения психологии – насилие над ребенком, подавление его индивидуальности. Хотя и здесь можно парировать тем, что **режим в детском саду систематизирует ребенка, приводит его к порядку и во многом способствует быстрой адаптации к дошкольному учреждению.**

Малыш, приходя впервые в детский сад, оказывается в новом для себя мире. Выполнение одних и тех же действия день за днем в положенное время раскрепостит ребенка, он будет знать, что за обедом следует сон, после сна – занятия и прогулка, а там и мама с папой придут. Безусловно, окунувшись в мир детского сада, ребенку будет трудно быстро принять ритм жизни дошкольного учреждения. Поэтому воспитатели настоятельно рекомендуют перед посещением сада внести в домашнее расписание коррективы согласно режиму.

Режим в детском саду можно посмотреть на сайте ДОО или же в Программе детского сада, а также в раздевалке на стенде. Типовой режим рассчитан на 12-часовое пребывание в дошкольном учреждении, и прописан в СанПине (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660 – 10):

12.4. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

12.10. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 11 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) – 12, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15, в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 17 занятий.

Для теплого и холодного времени года предусмотрены 2 вида режимов. Они различаются тем, что в теплое время года детей встречают воспитатели на улице, а также большинство физической активности проводится именно на свежем воздухе.

Приводим типовые режимы, рассчитанные на разный возраст детей:
ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА (в таблицах) **ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА**

1-ая младшая группа (дети с 2 до 3 лет)	
7.00 – 7.50	Приём детей на воздухе
7.50 – 8.35	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45 – 9.00	Первое занятие, игры
9.00 – 11.20	Подготовка к прогулке, прогулка
11.15 – 11.45	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду
11.45 – 12.20	Обед
12.20 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъём, водные процедуры
15.15 – 15.30	Полдник
15.30 – 15.45	Самостоятельная деятельность
15.45 – 16.00	Второе занятие
16.15 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка уход домой

1-ая младшая группа (дети с 2 до 3 лет)	
7.00 – 7.50	Приём детей, игра
7.50 – 8.00	Подготовка к завтраку
8.00 – 8.35	Завтрак
8.45 – 9.00 – 9.15	Первое занятие по подгруппам
9.15 – 11.15	Подготовка к прогулке, прогулка
11.15 – 11.45	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры детей, подготовка к обеду
11.45 – 12.20	Обед
12.20 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъём, водные процедуры
15.15 – 15.35	Полдник
15.35 – 15.45	Самостоятельная деятельность, игры
15.45 – 16.00 - 16.15	Второе занятие по подгруппам
16.15 – 18.00	Подготовка к прогулке, прогулка
18.00 – 19.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой

