Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад № 6 г. Татарска

Режим дня

 Выполнила: Зайцева Наталья Васильевна

воспитатель

Режим дня

1 слайд

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим . В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

2 слайд

 Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

3 слайд

**Основное требование к режиму —** это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Время это необходимо четко соблюдать. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Поэтому необходимо соблюдать режим дня. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

4 слайд

На засыпание и полноценный сон оказывает влияние и характер деятельности, настроение ребёнка предшествующее укладыванию. Поэтому перед сном с ребёнком можно поиграть в спокойные игры, почитать книгу, поговорить.

Только во время сна ребенок получает полный отдых .

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа , из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Но важно не только количество часов, проведённых ребёнком в постели. Важно соблюдение определённых правил и создание благоприятных гигиенических условий. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в определённое время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек, умывание, пожелание приятных снов и.т.д.), она действует на ребёнка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен.

**5 слайд**

Дети получают питание 4—5 раз в день.

 Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна.

 Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать.

 Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

6 слайд

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки.

 Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Прогулка – это хороший аппетит, бодрое настроение, спокойный сон. По СанПин (привести данные). Замена прогулки: игра в зале, экскурсия по детскому саду по определенной теме. В это время в нашей группе идет проветривание помещения. По СанПин проветривать помещение необходимо в первую половину дня и вторую половина дня по 30 минут.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше

времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

 **В летнее время** дети могут находится более часов в день на улице, а в **осеннее и зимнее время** дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В зимнее время:

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплой куртке, шапке с шарфом, теплых штанах, валенках и теплых варежках или перчатках.

7 слайд

**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.

8 слайд Вывод.