**«Построение режима дня в соответствии с ФГОС»**

***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 клеточки головного мозга восстанавливаются – поэтому после пробуждения ребенок лучше воспринимает новую информацию. Если не выспавшегося 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.

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возмож­ностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовре­мя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Ди­рижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внут­ренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота ды­хания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на само­чувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Физиологической основой режима дня является выра­ботка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. По­вторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на занятия, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребенка фор­мируются условные рефлексы.

**Режим в детском саду во многом способствует быстрейшей 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 ДОУ внести в домашнее расписание коррективы согласно режиму. А детям, уже посещающим детский сад соблюдать их в период выходных и каникул.

Режим в детском саду можно посмотреть на сайте ДОУ, который посещает ребенок или же в Программе воспитания в детском саду, которой придерживается дошкольное учреждение.

      Режим дня в ДОУ должен быть вариативным, учитывать все возможные ситуации: плохую погоду, отсутствие персонала, карантины и периоды повышенной заболеваемости. Такой режим принято называть гибким, так как он разрабатывается на основе системы быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию.

       Преобразовывая режим дня в гибкий учитываются возраст детей их индивидуальные психические особенности, программа, по которой работает ДОУ. Режим должен строиться на основе традиций, сложившихся в данной группе (например, «Минутка тишины», «Утро радостных встреч», «Минутка Чистюли», «Любят пальчики играться, любят дружно заниматься» и обязательно учитывать время года. 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. В зависимости от географического положения/климата заведующая может вносить незначительные поправки в режим, однако общие положения о времени бодрствования, количестве и длительности занятий должны оставаться неизменными, как прописано 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.*

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий  должен составляется воспитателем. Группы посещают конкретное помещение  (физкультурный зал, музыкальный зал) для организации прогулки. Помещение проветривается, дети одеты соответственно температуре воздуха. Воспитатель организует подвижные игрыи другую двигательную активность. В группе в это время проводят сквозное проветривание, влажную уборку. В режиме может иметь место время «Хождения по гостям. Больше всего дети любят ходить в гости к детям старшей группы.

   В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, Предусматривается время для лечебно – профилактических процедур, уменьшается объем НОД с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.

При недостаточном количестве персонала, когда отсутствует младший воспитатель, оптимальным выходом из ситуации является подключение на определенные часы работы с детьми данной группы свободных от занятий специалистов: педагога – психолога, музыкального руководителя, инструктора по физкультуре, учителя логопеда. Они могут организуют игру и другую интересную воспитанникам деятельность, при этом воспитатель занимается хозяйственными вопросами .

   Еще одним из вариантов гибкого режима является организация жизни детей в определенный период времени, что способствует снятию накопившегося утомления и предупреждает возможные психоэмоциональные срывы.

Время проведения каникул определяется на основании изучения педагогом – психологом утомляемости воспитанников. Сведения сопоставляются сданными заболеваемости детей.

 Каникулы представляют собой набор сценариев деятельности детей на 3-5 дней. В эти дни организуются мероприятия физкультурно – оздоровительной, музыкальной направленности и деятельность располагающая к художественному творчеству.

    Кроме перечисленных вариантов гибкого режима существует оптимальный, который составляется в соответствии со следующими принципами :

-  понедельник и пятница не должны быть интеллектуально      загружены;

-  каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и   образовательной деятельности, месту и форме их организации ;

-  в режиме дня должно быть предусмотрено время для неформального общения педагога и ребенка ;

- в  режиме дня должно быть предусмотрено время для совместных игр взрослого и детей причем инициатива должна исходить от детей;

-  в режиме дня должно быть предусмотрено время для проведения профилактических мероприятий, релаксаций и музыкальных пауз .

**Во многом соблюдение режима зависит от сотрудников детского сада.** Работники пищеблока должны успеть приготовить еду, заранее расставить тарелочки с горячим супом, чтобы он остывал, затем – без заминок подать второе и третье. Воспитатели и педагоги накануне занятия пишут конспект, продумывая деятельность, чтобы уложиться в четко установленные временные рамки. Помощники воспитателя должны заранее подготовить кроватки перед сном, проветрить помещение.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д.

Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять. Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.