

Добропільська міська рада
Відділ освіти
Методичний кабінет

*Режим дня та його особливості у різних вікових групах
закладу дошкільної освіти*

Методичні рекомендації.
Підготувала методист МК
Героєва В.І.

м.Добропілля
2019 рік

Режим дня та його особливості у різних вікових групах дошкільного навчального закладу.

Велике значення для здоров'я і фізичного розвитку дітей має режим дня. Постійний час їжі, сну, прогулянок, ігор та занять - те, що І.П. Павлов назвав зовнішнім стереотипом, - обов'язкова умова правильного виховання дитини. Режим дня - це чіткий розпорядок життя протягом доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми.

Фізіологічною основою, що визначає характер і тривалість діяльності, є рівень працездатності клітин кори головного мозку, тому так важливо не перевищувати межу працездатності центральної нервової системи, а також забезпечити повне функціональне відновлення її після роботи. Ступінь морфофункціональної зрілості організму, визначає зміст режиму дня і тривалість основних його елементів, серед яких виділяють наступні:

- Сон;
- Перебування на відкритому повітрі (прогулянки);
- Виховна та навчальна діяльність;
- Ігрова діяльність і заняття за власним вибором (читання, заняття музикою, малюванням та іншої творчої діяльністю, спорт);
- Самообслуговування, допомогу родині;
- Прийоми їжі;
- Особиста гігієна.

Сон забезпечує повне функціональне відновлення всіх систем організму. Фізіологічна потреба уві сні дітей різного віку залежить від особливості їх нервової системи та стану здоров'я. У дошкільному періоді обов'язковий як нічний, так і денний сон, незалежно від того, відвідує дитина дошкільний навчальний заклад, групу короткочасного перебування чи ні. Повноцінний нічний сон важливий і для дошкільнят, і для школярів.

Дитині до 5 років належить спати на добу 12,5-12 годин, в 5-6 років - 11,5-12 годин (з них приблизно 10-11 годин вночі і 1,5-2,5 години вдень). Для нічного сну відводиться час з 9-9 годин 30 хвилин вечора до 7-7 годин 30 хвилин ранку. Діти-дошкільнята сплять вдень один раз. Укладають їх так, щоб вони прокидалися о 15-15 годині 30 хвилин. Організувати денний сон пізніше недоцільно - це неминуче викликало б більш пізній укладання на нічний сон. Шестигодинне неспання в другій половині дня - це як раз той проміжок часу, протягом якого дитина досить нагромаджує, щоб відчувати потребу у відпочинку.

Перебування на відкритому повітрі (прогулянки) - найбільш ефективний вид відпочинку, обумовлений підвищеною оксигенацією крові, заповненням ультрафіолетової недостатності, що дозволяє забезпечити загартовування організму і збільшення рухової активності. Особливо важливі прогулянки для дітей дошкільного віку: взимку не менш 4-4,5 годин, а влітку по можливості весь день. Прогулянка **не проводиться** при температурі повітря нижче -15°C і швидкості вітру понад 15 м / с для дітей до 4 років, а для дітей 5-7 років при температурі повітря нижче -20°C швидкості вітру більше 15 м / с (для середньої смуги).

Виховна та навчальна діяльність.

При побудові раціонального режиму занять слід враховувати біоритми функціонування організму дитини. У більшості здорових дітей найбільша збудливість кори головного мозку і працездатність визначаються в ранковий період - з 8:00 до 12:00 години та вечір - з 16:00 до 18:00 години.

Програмами навчання і виховання в ДНЗ передбачаються розвиваючі заняття. У молодшій групі тривалість занять становить 10-15 хвилин (10 занять на тиждень), у середній групі (4-5 років) - по 20 хвилин (10 занять на тиждень), у старшій групі (5-6 років) - два заняття в день по 20-25 хвилин з перервою 10 хвилин. Гігієнічними дослідженнями показано, що заняття з розвитку мовлення, навчання грамоти, математики, ознайомлення з оточуючим світом більш утомливі, ніж ліплення, малювання, конструювання. Фізкультура і музика (динамічні заняття) зменшують або знімають стомлення.

Одним із засобів фізичного виховання є правильне проведення режиму, складеного для кожної вікової групи дітей з урахуванням їх психофізіологічних особливостей. Якщо режим здійснюється правильно, то діти спокійні, активно займаються, грають, добре їдять, швидко засинають і міцно сплять, прокидаються бадьорими і веселими.

У режимі дня кожної вікової групи зазначено приблизний час, що протікає від включення першої дитини в даний режимний процес до його закінчення останньою дитиною.

Чим менше вік дітей, ніж менш вони самостійні, тим важливіше зберігати принцип поступовості при проведенні всіх режимних моментів.

Важливо вносити сезонні зміни в режим дня. У програмі запропоновані режими як для холодного, так і для теплої пори року.

У зимовий час у зв'язку з особливостями погоди і великим числом занять з дітьми дещо скорочується перебування дитини на повітрі протягом дня.

Тому особливого значення набуває прогулянка, яку вкрай важливо проводити систематично не менше 2 разів на день. Влітку і в інші теплі періоди року збільшується щоденна тривалість перебування дітей на свіжому повітрі, так як число занять скорочується до одного і майже всі режимні процеси по можливості проводяться на ділянці. Більшість занять з дітьми - фізкультурні, музичні, з ознайомлення з навколишнім і т.д. - Також слід проводити на свіжому повітрі.

Для того щоб прогулянка була не тільки корисною, але й цікавою, слід правильно планувати її зміст: проводити рухливі ігри, спортивні розваги, знайомити дітей з навколишнім, з природою, з роботою дорослих на ділянці, на вулиці, залучати дітей до посильної для них роботи в саду, виходити па екскурсії за межі ділянки і т.п.

При здійсненні режиму слід забезпечити своєчасну зміну видів діяльності дітей.

Плануючи роботу, вихователь передбачає, щоб заняття, на яких діти рухаються мало (з розвитку елементарних математичних уявлень, малювання та ін), змінювалися фізкультурними і музичними заняттями. При виникненні у дітей ознак втоми (порушення, неуважність, рухове занепокоєння і т.п.) проводиться фізкультурна хвилинка.

У періоди часу, що відводяться в режимі для самостійної діяльності дітей, велика увага приділяється забезпеченню їх рухової активності.

З урахуванням вимог чинних програм та з огляду на режим роботи ДНЗ 9-10,5 годин відділ освіти рекомендує орієнтовний розподіл часу на процеси життєдіяльності дітей в дошкільному закладі в холодну та теплу пору року.

Розпорядок дня (в холодну пору)

Режимні процеси	I молод.гр.	II молод. гр.	середня гр.	старша гр.
Підйом, ранковий туалет(вдома)	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Прийом, огляд, ігри, утр. гімнастика	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30
Підготовка до сніданку, сніданок	8.10-8.30	8.20-8.55	8.25-8.55	8.30-8.55
Підготовка до занять	8.30-8.40	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Заняття	8.40-9.20	9.00-9.45	9.00-10.00	9.00-10.50
Ігри, підготовка до прогулянки, прогулянка	9.20-11.00	9.45-11.20	10.00-11.30	10.50-12.10
Повернення з прогулянки, ігри	11.00-11.30	11.20-11.40	11.30-12.00	12.10-12.30
Підготовка до обіду, обід	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.30-13.00
Підготовка до сну, сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00
Підйом, полуденок	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.40
Ігри, самот. худож. деят., заняття, інд.діяльність.підготовка до прогулянки	15.30-17.00	15.30-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00
Прогулянка, ігри на повітрі(з урахуванням погодних умов), повернення дітей додому	17.00-17.30(18.30)	17.00-17.30(18.30)	17.00-17.30(18.30)	17.00-17.30(18.30)

Розпорядок дня (в теплу пору)

Режимні процеси	I молод.гр.	II молод. гр.	середня гр.	старша гр.
Підйом, ранковий туалет(вдома)	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30

Прийом, огляд, ігри, утр. гімнастика	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.35
Підготовка до сніданку, сніданок	8.10-8.30	8.20-8.55	8.25-8.55	8.30-9.00
Ігри, підготовка до прогулянки, вихід	8.30-8.50	8.55-9.10	8.55-9.15	9.00-9.20
Заняття (на ділянці)	8.50-9.00	9.10-9.30	9.15-9.40	9.20-9.50
Ігри, спостереження, повітряні і сонячні процедури	9.15-11.00	9.30-11.15	9.40-11.30	9.50-12.20
Повернення з прогулянки, водні процедури, ігри	11.00-11.30	11.15-11.40	11.30-12.00	12.20-12.30
Підготовка до обіду, обід	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.30-13.00
Підготовка до сну, сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00
Підйом, полуденок	15.00-15.20	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.25
Підготовка до прогулянки, ігри	15.20-15.50	15.30-15.40	15.30-15.40	15.25-16.10
Прогулянка, ігри на повітрі, догляд дітей додому	15.50-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30

Рекомендований режим має бути спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності, інтереси та індивідуальність дитини, врахування її вікових можливостей. Забезпечити індивідуальний підхід до темпу, характеру і динаміки входження в життя групи, щоб дитина відчувала доброзичливість дорослого, відсутність з його боку менторства і регламентації.

Таким чином, для кожного вікового періоду рекомендований режим, що враховує фізіологічні потреби і фізичні можливості дітей даного віку. Емоційно-позитивний стан дитини протягом дня, успішність сприйняття нею навколишньої

дійсності залежать від повноцінного і своєчасного годування, якісного і достатнього за часу сну, педагогічно грамотно організованого неспання. Слід дотримуватися певної послідовності їх чергування: сон, годування, неспання.

Істотним компонентом в дотриманні режиму дня, як чіткого розпорядку життя протягом доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності в дошкільному закладі є співпраця з родинами вихованців та просвітницька робота з батьками і персоналом дошкільного закладу. Цей напрямок діяльності забезпечується: організацією змістовної наочної пропаганди (батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди тощо.); обговорення проблем дотримання режиму на батьківських зборах та консультаціях; виробничих нарадах; активним залученням технічного, медичного персоналу та членів родин вихованців до безпосереднього дотримання розподілу часу на процеси життєдіяльності дітей в дошкільному закладі в холодну та теплу пору року та вдома.