

Важность режима дня для дошкольников



ПОДГОТОВИЛА:
Старший воспитатель
ГБДОУ д/с № 6
Рощина Галина Юрьевна

Дошкольное образовательное учреждение (ДОУ) в лице администрации и воспитателей обязано неукоснительно соблюдать требования к организации времени пребывания воспитанников в стенах заведения.

Указанный перечень требований формулируется с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм для ДОУ. Только соблюдая режим можно обеспечить нормальное распределение времени между обязательными мероприятиями образовательной деятельности. Помимо этого, дети в дошкольных образовательных учреждениях получают полноценное образование, соответствующее возрасту, развивают творческие способности и укрепляют здоровье.

Соблюдение графика занятий (НОД – непосредственно образовательной деятельности) в соответствии с естественными недельными и суточными биологическими ритмами, позволяет регулировать активность ребенка, обеспечивает высокую работоспособность на занятиях, играх. Благодаря

соответствующему распорядку, психологической обстановке, обеспечивается полноценное гармоничное развитие детей.

Самостоятельная деятельность детей дошкольного возраста должна чередоваться с организованной воспитателем игровой и познавательной деятельностью. Для каждой возрастной группы устанавливаются определённые периоды, когда дети должны спать и бодрствовать. Продолжительность периодов занятий (НОД) зависит от особенностей здоровья, времени года и возраста воспитанников детского сада.

Какой должен быть режим дня для здорового развития дошкольника?

Под режимом дня понимают систему чередования различных видов деятельности на протяжении суток.

В детском саду сменяют друг друга следующие виды деятельности:

- самостоятельная активная деятельность (в первую и вторую половину дня)
- игровая деятельность (не менее 3-х часов)



образовательный процесс;



прогулка (2 раза в день)



время для приема пищи (4- 5 раз в день);



сон (не менее 3-х часов)



физические и оздоровительные мероприятия(ежедневно)



Для детей дошкольного возраста обязательно нужно соблюдать режим дня, поскольку в силу физиологических особенностей их организм нуждается в ритмичном чередовании сна и бодрствования, длительных и частых периодах отдыха. Так как дошкольники быстро утомляются, то продолжительность занятий в ДОУ отличается от уроков школьников.

Для каждой возрастной группы устанавливается особенный режим дня. К примеру, распорядок в дошкольных учреждениях для младших будет сильно отличаться от графика старших. Правильно выстроенный режим, учитывающий биологические ритмы и физиологию, – залог хорошей работоспособности, здоровья и успехов в обучении, освоении познавательной деятельности по программе.

Работоспособность – это физиологическая основа образовательной деятельности, без которой невозможно представить процесс обучения.

Почему важна организация режима детей дошкольного возраста для образовательной деятельности?

Соблюдение смены деятельности и отдыха показано взрослым людям, детям, особенно в школьных и дошкольных учреждениях.

Обусловлено это принципами организации нервной системы. При выполнении любой работы клетки коры головного мозга детей дошкольного возраста очень быстро истощаются. Неокрепшая нервная система чутко реагирует на новую информацию, что и приводит к перегрузкам. Занимаясь любым видом деятельности, малыш быстро насыщается новой информацией: зрительной, слуховой, эмоциональной и устает.

С точки зрения физиологии — это можно объяснить следующим образом: чем бы человек ни занимался, его мозг задействован не полностью, то есть не на 100% в один момент времени. Обычно активизируются лишь определённые зоны коры, связанные с выполняемой деятельностью в момент анализа. Что касается остальных участков, то они до поры находятся в покое. При смене деятельности очаг возбудимости переходит на другие участки, а те, зоны, что ранее были задействованы – отдыхают.

Задача режима дня – настроить оптимальную смену деятельности согласно возрасту ребенка, благодаря этому развитие когнитивных процессов получит дополнительное подкрепление.

Важно чтобы в режиме дня были учтены:

- Биологические ритмы;
- Возраст ребёнка;
- Важность соблюдения распорядка;
- Продолжительность занятий.

Виды деятельности в саду или яслях должны базироваться на учете биоритмов суток, недели и особенностей сезонов. Все протекающие в организме внутренние процессы подчиняются смене дня и ночи. Кроме того, если посмотреть на, то, как меняется энергичность в течение суток, то можно заметить, что наиболее продуктивными часами являются утренние часы и время после обеда, меньше всего организм человека готов работать с 14 до 16 часов.

Что касается чередования активности в образовательной деятельности детей в течение недели, то замечено, **что в понедельник**, из-за выходных, у малышей наименее работоспособный период, они настраиваются на режим садика. Особенно, если дома не поддерживается похожий распорядок дня.

На таком же уровне работоспособность детей в четверг и пятницу, а **вторник и среда – дни максимальной эффективности обучения и активности детей**. Снижение «тонуса» к концу рабочей недели связывают с накоплением усталости от малоподвижных занятий.

Образовательная деятельность, где требуется внимательность, усидчивость планируется в первую половину дня. Всю творческую и самостоятельную деятельность организуют после 16 часов, введение новых программ лучше запланировать на вторник или среду. Ближе к концу недели следует добавлять больше обще оздоровительных процедур и активной двигательной деятельности.

Если ребёнок дома и в дошкольных учреждениях в течение длительного времени живет по распорядку, соответствующему биоритмам активности, то это положительно сказывается на его физическом состоянии и нервной системе.

Особенности режима дня для каждой возрастной группы

Поддержание распорядка дня сообразно возрасту малышей – важный принцип. Его соблюдение способствует общему развитию детей.

Важно соблюдать режим как в дошкольном учреждении, так и дома

Режим дня дошколят обязательно предусматривает время для:

- приема пищи;
- дневного сна;
- прогулок.

Остальные компоненты допустимо двигать по времени, подстраивая под учебную программу или сезон. При этом, на сон должно приходиться не менее 1,5 часа, а на прогулки – 4.

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулка состоит из следующих частей:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд на участке,
- самостоятельная игровая деятельность детей,

- индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств;
- самостоятельная двигательная активность.

Если педагоги осознают важность соблюдения режима дня у детей, то родители, к сожалению, не всегда солидарны с ними. Большинство работников детских учреждений подтвердят, что те ребята, у которых родители не соблюдают похожий распорядок дня дома приходят на занятия вялыми, сонными или излишне возбужденными.

Педагоги дошкольных учреждений проектируют свою деятельность основываясь на стандарты нового поколения ФГОС ДО. Если раньше образовательная деятельность осуществлялась в занятийной форме, то, с переходом на ФГОС, формы работы с детьми изменились. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в группе. Это:

- Совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- Образовательная деятельность в режимных моментах;
- Организованная образовательная деятельность;
- Самостоятельная деятельность детей.

Образовательная деятельность осуществляется в различных видах деятельности, представляющие определенные направления развития и образования детей (образовательные области):

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Содержание образовательных областей реализуется в различных видах деятельности:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игр;
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);
- восприятие художественной литературы и фольклора,
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);

- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисование, лепка, аппликация);
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) ;
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Совместную деятельность с детьми организуют:

- с одним ребенком;
- с подгруппой детей;
- с целой группой детей.

Выбор количества детей производят с учетом:

- возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- вида деятельности (игровая, познавательно - исследовательская, двигательная, продуктивная)
- их интереса к данному занятию;
- сложности материала;

Но необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения в школе.

Главная особенность организации образовательной деятельности - это уход от учебной деятельности (занятий), повышение статуса игры, как основного вида деятельности детей дошкольного возраста; включение в процесс эффективных форм работы с детьми: ИКТ, проектной деятельности, игровых, проблемно - обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей.

Таким образом, «занятие» как специально организованная форма учебной деятельности в детском саду отменяется. Занятием стала интересная для детей, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков.

- Самостоятельная деятельность

Когда дошкольники находятся в детском учреждении, то самостоятельная деятельность в их графике занятий должна занимать не меньше чем 3 часа.

Самостоятельная деятельность – явление полностью свободное для ребенка, но не свободное для взрослого, который создает условия для безопасной свободы ребенка, т. е. предметно-развивающую образовательную среду, обеспечивающую выбор каждым ребенком **деятельности** по интересам и позволяющую ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

А также-это организованная воспитателем **деятельность воспитанников**, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей - это может быть эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.

Самостоятельная деятельность включает в себя такие виды **деятельности** как игровая, двигательная, продуктивная, познавательно-исследовательская.

Заключение

Соблюдение распорядка дня в дошкольном учреждении давно доказало свою эффективность для общего развития ребенка. Благодаря ему родители могут быть уверены, что дети своевременно и регулярно получают знания, соответствующие возрасту, полноценно питаются, общаются со сверстниками, играют, гуляют на свежем воздухе.