

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

Режим дня

Психофизиологическое состояние ребёнка в течение дня зависит от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, грамотно организованного бодрствования. Необходимо соблюдать определённую последовательность их чередования. Режим является основой нормального развития и правильного воспитания маленького ребёнка. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

Для каждого возрастного периода рекомендован режим, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей данного возраста.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию (СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26).

Режим устанавливается на сутки и согласовывается с режимом ребёнка в домашних условиях. Родители должны чётко соблюдать его и в выходные дни.

Примерный режим дня для детей от 2 месяцев до 1 года

Режимные процессы (моменты)	от 2-3 до 5-6 мес.	от 5-6 до 9-10 мес.	от 9-10 до 12 мес.
дома			
Подъём по мере пробуждения			
Кормление	6.00	6.00	7.30
Бодрствование	6.00-7.30	6.00-8.00	6.30-9.00
в дошкольном образовательном учреждении (организации)			
Приём детей	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Сон	7.30-9.30	8.00-10.00	—
Кормление	9.30	10.00	7.30
Бодрствование	9.30-11.00	10.00-12.00	7.30-9.00

Режимные процессы (моменты)	от 2–3 до 5–6 мес.	от 5–6 до 9–10 мес.	от 9–10 до 12 мес.
Игры-занятия	10.00–10.30	10.30–11.30	8.00–8.40
Сон	11.00–13.00	12.00–14.00	9.00–11.30
Кормление	13.00	14.00	11.30
Бодрствование	13.00–14.30	14.00–16.00	11.30–14.00
Игры-занятия	13.30–14.00	14.30–15.30	12.00–13.30
Сон	14.30–16.30	16.00–18.00	14.00–16.00
Кормление	16.30	18.00	16.00
Уход детей домой	17.00–19.00	18.00–19.00	17.00–19.00
дома			
Кормление	–	–	19.00
Бодрствование	16.30–18.00	18.00–20.00	16.00–20.00
Сон	18.00–19.30	–	–
Бодрствование	19.30–21.00	–	–
Купание	20.30	19.45	19.45
Кормление	20.45	–	–
Ночной сон	21.00–6.00	20.00–6.00	20.00–6.30
Ночное кормление	23.30	22.00	23.00

Примерный режим дня от 1 года до 2 лет

Режимные процессы (моменты)	от 1 г. до 1 г. 6 мес.	от 1 г. 6 мес. до 2 лет
дома		
Подъём, утренний туалет	6.30–7.30	6.30–7.30
в дошкольном образовательном учреждении (организации)		
Приём детей, игра	7.00–8.00	7.00–7.50
Утренняя гимнастика	–	7.50
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30–8.30	8.00–8.30
Игра (самостоятельная деятельность)	8.30–9.30	8.30–9.20
Игра-занятие (по подгруппам)	–	8.50–9.05–9.20
Подготовка ко сну, сон	9.30–12.00	–
Подготовка к прогулке, прогулка	–	9.20–11.00
Возвращение с прогулки, игры	–	11.00–11.30
Подготовка к обеду, обед	12.00–12.30	11.30–12.00
Подготовка ко сну, сон (постепенный подъём)	–	12.00–15.00
Игра	12.30–14.10	–
Игра-занятие 1 (по подгруппам)	13.00–13.10–13.20	–
Игра-занятие 2 (по подгруппам)	13.50–14.00–14.10	–
Подготовка ко сну, сон	14.10–16.00	–
Постепенный подъём, полдник	16.00–16.30	15.00–15.30
Игра	16.30–17.00	15.30–16.30
Игра-занятие 2 (по подгруппам)	–	16.00–16.15–16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00–18.00	16.30–18.00
Возвращение с прогулки, игра	18.00–18.20	18.00–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20–18.40	18.20–18.40
Уход домой	18.40–19.00	18.40–19.00

Режимные процессы (моменты)	от 1 г. до 1 г. 6 мес.	от 1 г. 6 мес. до 2 лет
дома		
Прогулка	19.00–20.00	19.00–20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00–20.30	20.00–20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30–6.30–7.30	20.30–6.30–7.30

Примерный режим дня для детей от 2 до 3 лет

Режимные процессы (моменты)	от 2 до 3 лет
дома	
Подъём, утренний туалет	6.30–7.30
в дошкольном образовательном учреждении (организации)	
Приём детей, игра	7.00–7.50
Утренняя гимнастика	7.50–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.20
Игра (самостоятельная деятельность)	8.20–9.00
Игра-занятие (по подгруппам)	8.30–8.45–9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00–11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20–11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45–12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20–15.00
Постепенный подъём, игра	15.00–15.15
Полдник	15.15–15.25
Игра	15.25–16.15
Игра-занятие (по подгруппам)	15.45–16.00–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30
Возвращение с прогулки, игра	17.30–18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00–18.30
Уход домой	18.30–19.00
дома	
Прогулка	18.30–19.30
Возвращение с прогулки, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30–20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30–6.30–7.30

Большое значение для укрепления здоровья и физического развития детей имеет правильная организация режима сна, бодрствования, питания и прогулок.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка при организации сна; это объясняется тем, что потребность в сне у детей может меняться в зависимости от самочувствия, погодных условий и т.д. Важно проявлять гибкость в организации сна и бодрствования: детей, которые спят дольше, укладывают первыми, а поднимают последними; не стоит заставлять бодрствовать ребёнка, если он устал и хочет спать, и наоборот, не нужно выдерживать в кроватке ребёнка, если он отказывается от второго сна. В расписании дня следует предусматривать ситуации, когда один воспитатель укладывает детей спать, а другой продолжает занятия с группой малышей, ещё не готовых отдыхать.

В периоды бодрствования педагогам важно соблюдать баланс между подвижными и спокойными видами деятельности, совместной игрой детей и самостоятельными занятиями ребёнка.

Представление о ценностях здорового образа жизни формируется у ребёнка уже в раннем детстве, а постоянный пример взрослого побуждает детей к подражанию, делает привычным соблюдение правил гигиены. Соблюдение этих правил должно быть осмысленным и приятным для ребёнка, для этого можно использовать песенки, стихи, потешки, образы из знакомых сказок.

В целях формирования у детей навыков безопасного поведения взрослые разъясняют малышам опасность совершения ряда поступков, наглядно предупреждают от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Такие занятия и беседы должны носить непосредственный характер и не должны иметь цель напугать малыша. Иллюстрации, игры, мультфильмы, рассказы сказочных героев помогают педагогу познавательного и интересно выстроить игры и занятия на соответствующие темы.

Большое значение для развития ребёнка раннего возраста имеет окружающая его среда, которая должна носить развивающий характер. Размер и планировка групповых помещений должны быть такими, чтобы каждый ребёнок мог найти удобное для занятий, игр и отдыха место. Содержание развивающей предметной среды должно удовлетворять потребностям актуального и перспективного развития детей. В детском саду даже самым маленьким должны быть доступны не только групповые помещения, но и другие функциональные пространства, предназначенные для более старших детей и взрослых.

Следует подумать об организации в детском саду (преимущественно для детей 2–3 лет) *сенсорной комнаты*, которая обладает большим развивающим эффектом. Сенсорная комната – это интерактивная среда, где каждый ребёнок ощущает себя в полной безопасности, так как в ней не только исключаются стрессовые ситуации, но и «отсекаются» любые привычные воздействия окружающего мира. Попадая в такую среду, ребёнок получает возможность раскрепоститься, стать самим собой. Гармонизируется эмоциональная сфера; снижаются гиперактивность, повышенная тревожность, страхи; развивается чувство самооценности и самодостаточности. Формой проведения занятий лучше избрать сказкотерапию, приёмы арттерапии, музыкотерапии, ароматерапии, дыхательной гимнастики.

Интерактивное оборудование, установленное в сенсорной комнате, возбуждает интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию двигательной активности, тактильной чувствительности, мелкой моторики, воздействует на все органы чувств ребёнка. Например, лёжа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребёнок сам становится героем сказки. Во время специально организованных занятий происходит развитие познавательной сферы. Развиваются память, внимание, мышление, речь, воображение, творческие способности. Улучшается отношение ребёнка к себе и окружающим. Снижаются негативные проявления, вызванные возрастным кризисом 3 лет. Групповые занятия в сенсорной комнате позволяют сформировать и развить навыки общения, что крайне важно в настоящее время, когда стремление к максимальной индивидуализации привело к повышенной конфликтности, агрессивности значительной части нашего общества.