***Консультация для воспитателей на тему:***

***“Режим дня и его значение в жизни и развитии ребенка”***

*Подготовила воспитатель группы*№*1****Волченкова О. И.***

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

**Режим дня** – это четкий распорядок жизни в течении суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный режим, соответствующий возрастным возможностям ребенка укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого 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 признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же способствует росту здорового организма.

Режим дня разработан на основе обязательного важного документа.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  от 15 мая 2013г. №26 г. Москва от “Об утверждении СанПин 2. 4. 1. 3049-13”Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"”  На этот документ опираются в своей работе все ДОУ.

Глава 11даного СанПина включает требования к режиму дня ребенка.

**Глава 11. требования: к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса.**

11.1. Прием детей, впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения.

11.2. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

11.3. 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 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

11.4. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или уходом детей домой.

11. 5. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных учреждениях более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон. Организация режима пребывания детей до 5 часов – организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для дошкольного возраста 12 – 12,5 часа, из которых 2 – 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя в спальне обязательно.

11.6. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет в режиме дня должно отводится не менее 3-4 часов.

11.7. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

11. 8. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет – не более 25 минут, для детей от4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

11. 8. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т. п.

**Перейдем к главе 12.**

**12.Требования к организации физического воспитания.**

12. 1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12. 2. Двигательный  режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

12. 3. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю.

12. 4. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.

- в средней группе – 20 мин.

- в старшей группе – 25 мин.

- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12. 6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

12. 7. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.