Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

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

Почему же необходимо четкое соблюдение режима дня, особенно в дошкольном возрасте? Воспитание здорового ребенка, всестороннее развитие его психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями неразрывно связано с разработкой рационального режима дня и гигиенической регламентацией различных сторон жизнедеятельности дошкольника. Деятельность является основным фактором развития растущего организма ребенка.

Рациональный режим предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам. Эти принципы обоснованы законами высшей нервной деятельности человека, анатомо – физиологическими особенностями и психологическими возможностями растущего организма.

Высшая нервная деятельность детей характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов. Хорошая работоспособность в течении дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещаются и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга. Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму - смене дня и ночи. В течении суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12ч и от 16 до 18ч., а период минимальной работоспособности приходится на 14 – 16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели, происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительности малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно – бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75 – 80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребенку присуща потребность в активных движениях. Увеличения двигательного компонента и рациональное (с учетом динамики работоспособности) распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна. Ребенок с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 ч. вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно временти, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол, или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома он не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни…

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12.5-12 часов, в 5-6 лет – 11.5-12 часов (из них примерно 10-11 часов ночью и 1.5-2.5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9-9.30 ч. вечера до 7-7.30 ч. утра. Дети-дошкольники днем спят один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15-15.30 ч. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шести часовое бодрствование в первой половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий. Какие же средства способствуют решению этих задач? Прежде всего воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим.

Рациональный (оптимальный) режим дня – это организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями детского организма.

Неправильно понимать режим дня как жесткий распорядок дня с обязательным специальным повторением в строго установленное время событий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

**Принципы организации рационального режима дня:**

1. Соблюдение стройной системы стереотипно повторяющихся режимных моментов:

-времени приема пищи;

-продолжительности дневного (1.5-2 ч.) и ночного (10-11 ч.) сна; времени укладывания на сон;

-общей длительности ежедневного пребывания ребенка на свежем воздухе (до 4-5 часов)

Остальные компоненты режима могут быть динамическими. Такой режим способствует развитию у детей хорошей адаптации (приспособлении) к меняющимся условиям.

1. Организация режима дня в соответствии с околосуточными, недельными и сезонными ритмами, появления которых составляют биоритмологический профиль ребенка.

Следовательно, при организации образовательного процесса в ДОУ необходимо варьировать объем умственных и физических нагрузок на каждого ребенка в соответствии с его состоянием здоровья в различные сезоны года.

1. Построение образовательного процесса (который приходится на период бодрствования) на основе физиологических закономерностей изменения работоспособности ребенка. Психофизиологическая основа рациональной организации образовательног процесса – работоспособность (когда организм ребенка затрачивает максимум энергии и экономно ее расходует, достигает поставленной цели).

Признаками высокой работоспособности ребенка могут быть:

-желание ребенка работать самостоятельно;

-умение концентрировать внимание;

-умение принимать, удерживать и добиваться поставленной цели.

Признаки правильно составленного режима дня:

**1** Отсутствие у ребенка отрицательных эмоций (плача, капризов)

**2** Ребенок спокойно переходит из одного состояния в другое (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому;

**3** У ребенка хороший аппетит, глубокий сон;

**4** Ребенок принимает активное участие во всех режимных процессах и положительно к ним относится.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье обычные, а также выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Доклад на тему:

**Рациональная организация режима дня в детском саду**

 Выполнила:

воспитатель Васильева Сахаяна Петровна

 МБДОУ д/с № 42 «Мамонтенок»

 Якутск 2014 г.