Режим дня

особенности в разных возрастных группах

Режим дня

- Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы.

Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- – сон;
- – пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- – воспитательная и учебная деятельность;
- – игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- – самообслуживание, помощь семье;
- – приемы пищи;
- – личная гигиена.

Сон

Обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья.

<u>В дошкольном периоде</u>

обязателен как ночной, так и дневной сон

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 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра.

Пребывание на открытом воздухе

Наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

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

Воспитательная и учебная деятельность.

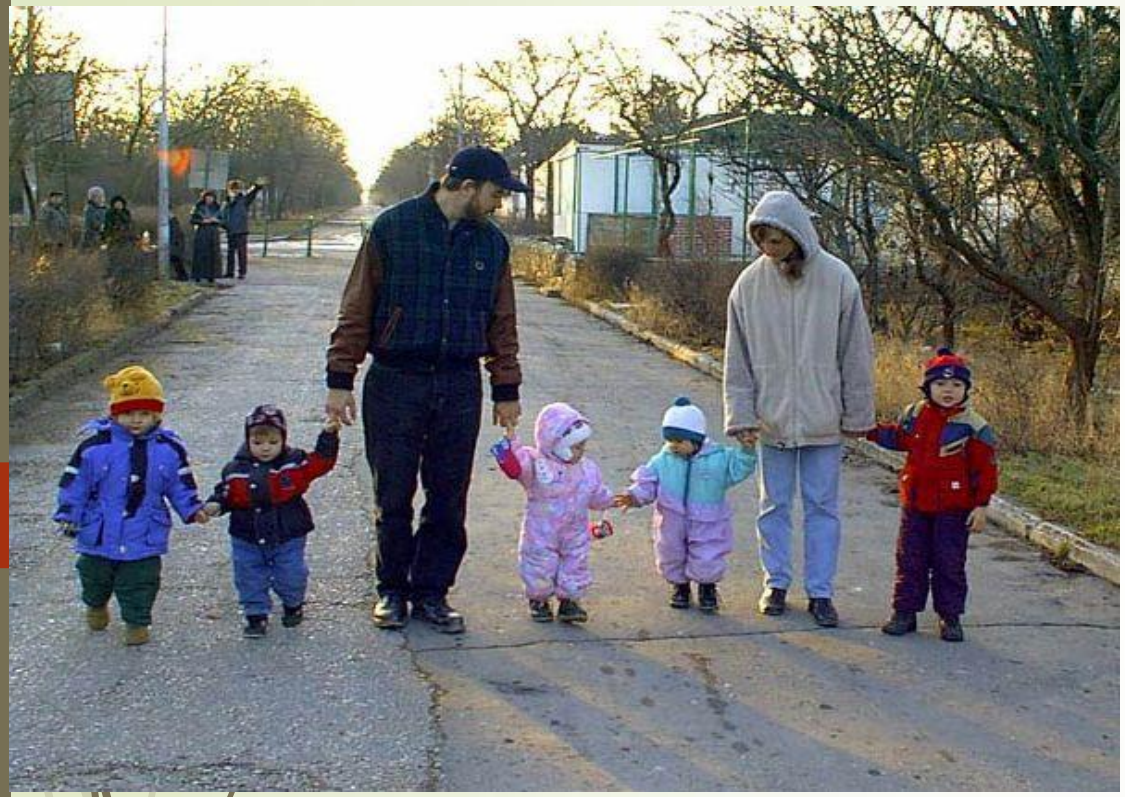
Наибольшая возбудимость коры головного мозга в утренний период – с 8:00 до 12:00 часов и вечерний – с 16:00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания предусматриваются количество занятий в неделю и их продолжительность. А также разграничение занятий по утомляемости:

- Развитие речи
- Обучению грамоте
- Математике
-Ознакомлению с окружающим миром
- Лепка
- Рисование
- Конструирование
- Физкультура
- Музыка

Режимные процессы	1 млад. гр.	2 млад. гр.	средняя гр.	старшая гр.	подгот. гр.
Подъем, утренний туалет	6.30–7.30	6.30–7.30	6.30–7.30	6.30–7.30	6.30–7.30
Прием, осмотр, игры, утр. гимнастика	7.00–8.00	7.00–8.20	7.00–8.25	7.00–8.35	7.00–8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.30	8.20–8.55	8.25–8.55	8.35–9.00	8.35–8.55
Игры, подготовка к прогулке, выход	8.30–8.50	8.55–9.15	8.55–9.20	9.00–9.15	8.55–9.05
Занятие (на участке)	8.50–9.00	9.15–9.30	9.20–9.40	9.15–9.45	9.05–9.35
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.15–11.30	9.30–11.15	9.40–11.35	9.45–12.15	9.35–12.10
Возращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.30–11.50	11.15–11.40	11.35–12.00	12.15–12.30	12.10–12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50–12.30	11.40–12.20	12.00–12.35	12.30–13.00	12.30–13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30–15.10	12.20–15.10	12.35–15.10	13.00–15.00	13.00–15.00
Подъем, полдник	15.15–15.35	15.10–15.30	15.10–15.30	15.00–15.25	15.00–15.25
Подготовка к прогулке, игры	15.35–15.50	15.30–15.50	15.30–16.00	15.25–16.10	15.25–16.20
Прогулка, игры на воздухе, уход детей домой	16.40–19.00	16.30–19.00	16.40–19.00	16.50–19.00	16.55–19.00

Спасибо за внимание !



Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья.
Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр