*«****Режим – путь к здоровью****»*

**Режим** – точно установленный распорядок жизни: труда, отдыха, сна, питания; условия деятельности, работы, существования чего – либо.

**Режим** – это не только выполнение определенных действий в определенное время, это формирование дисциплины и самоконтроля. Споры по поводу **режима дня велись**, ведутся и, вероятно, вестись будут долго.

Многие считают, что и в самом деле нет ничего страшного в том, что ребенок ляжет спать позже, пропустит дневной сон, поиграет в обеденное время и т. д. Однако эпизодическое нарушение **режимных** моментов позволяет ребенку думать, что совсем не обязательно соблюдать правила, что он может заставить *(убедить)* взрослых уступить ему.

Нарушение **режима** или отсутствие такового, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребенка; все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный и хаотичный характер.

Существует, как минимум 10 причин, по которым следует приучать детей к **режиму**. Дети, соблюдающие **режим дня**:

• более спокойны, уравновешены;

• более самостоятельны;

• более организованы, способны следовать полученным инструкциям;

• лучше спят;

• способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;

• реже приобретают заболевания желудочно – кишечного тракта;

• более выносливы, энергичны;

• у них легче формируется учебная деятельность;

• быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;

• менее подвержены простудным заболеваниям.

Дошкольные образовательные учреждения самостоятельно разрабатывают **режим** жизнедеятельности или используют готовые рекомендации ведущих ученых по организации **режима**.

Практически все известные к настоящему времени процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность, выступающую как универсальная жизненная закономерность. Именно цикличность процессов жизнедеятельности и обуславливает необходимость выполнения **режима**, представляющего собой рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна.

В настоящее время у людей более 400 процессов, подчиненных околосуточным биоритмам, формирующимся на основе индивидуальной временной шкалы растущего организма. Выдающийся физиолог И. П. Павлов указывал, что основу **режима составляет** *«динамический стереотип»*, т. е. регулярно повторяющаяся деятельность. Рациональный **режим** должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот **режим** будет исходить из особенностей *«биоритмического портрета»* ребенка, тем в лучших условиях окажутся все его физиологические системы, что обязательно отразится на его самочувствии и настроении. Выделяют 3 типа детей с учетом биоритмической активности.

Конечно, в условиях детского сада трудно организовать **режим** с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, но если в группе много детей, нуждающихся в каких – либо особенностях **режима**, то можно взять за основу какой – либо один, пользуясь известными рекомендациями.

Есть стандартные **режимные** рекомендации для детей разного возраста. **Режим** дня в большинстве ДОУ организуется в соответствии с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

При составлении и организации **режима** учитываются повторяющиеся *(стереотипные)* компоненты:

- время приемы пищи;

- укладывание на дневной и ночной сон;

- общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации **оздоровительного режима** необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

При организации **оздоровительного режима** учитываются сезонные особенности. Поэтому в детском саду желательно иметь два, а лучше четыре сезонных **режима** с постепенным переходом от одного к другому.

Рациональный *(****оздоровительный****)* **режим** должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного **режима** дня должно оставаться неизменным.

Основные компоненты **режима дня** *(3 – 7 лет)* Длительность *(часы)*

Сон дневной 1,5 - 2

Отрезки бодрствования 5 - 6

Общее время прогулок 4 - 5

Интервал между приемами пищи 3 - 4

Ночной сон 10 - 11

Особое внимание следует уделить рациональной организации двигательного **режима**, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательной активности во многом зависят состояние **здоровья ребенка**, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Гибкий, динамичный **режим** предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их **здоровья**.

Правильный **режим** – это функциональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Такой **режим дает педагогам** возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы.

**Режим** в ДОУ должен быть многогранным, учитывать все нестандартные ситуации: плохую погоду, эпидемии и карантины, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время, отсутствие достаточного количества персонала.

Варианты **режима дня**.

• Для плохой погоды:

- организация прогулки в помещении (физкультурный или музыкальный зал хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, соответственно одетые, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится сквозное проветривание);

- смена помещений *(можно пойти в гости в соседнюю группу или поменяться на время группами)*;

- свободное перемещение детей по учреждению (на определенное время дети покидают групповую комнату и отправляются туда, где им больше нравится; взрослые должны быть готовы к таким перемещениям и обеспечить им максимальную безопасность);

- должна быть наготове развлекательная программа (желательно одновременно проводить 2 – 3 мероприятия, чтобы ребенок мог выбрать, куда ему пойти).

• В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости.

В **режиме** дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки, поскольку нельзя с уверенностью сказать, что все дети **здоровы**. Велика вероятность скрытого, инкубационного периода болезни. Увеличивается время пребывания детей на воздухе.

• **Режим** свободного посещения дошкольного учреждения.

Данный вариант **режима** устанавливается на основании договора с родителями. В этом случае, условие родителям может быть поставлено одно – поднимать ребенка утром в одно и тоже время, чтобы не нарушать жизненный ритм. Дети, привыкшие вставать в разное время, с трудом адаптируются впоследствии к школьной жизни, так как организм настраивается на новый ритм более полугода.

• Комфортная организация **режимных моментов**.

Этот вариант подразумевает набор технологий организации **режимных моментов**: приема пищи, сборов на прогулку, укладывания спать, проведения закаливающих процедур и др. Главное при этом – умелый выбор модели общения, способствующий психологическому комфорту ребенка, не подавляющий его свободу и индивидуальность.

Существуют также общие правила для приучения детей к **режиму**.

1. В помещении группы можно оформить красочный плакат, отображающий **режимные моменты**.

2. Утром можно сообщить детям со средней группы , чем они будут заниматься в течение дня.

3. Переход от одного **режимного момента**, от одного вида деятельности к другому может сопровождаться музыкальными фрагментами.

4. После сообщения о том или ином **режимном моменте**, смене деятельности, следует дать возможность детям к этому подготовиться. Подготовка может заключаться в дыхательных упражнениях повторении и обыгрывании стихов потешек игр на развитие речи и др.

Соблюдение **режима** дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный **режим** дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет **здоровье**.