**Режим в детском саду — основа организации жизни детей**

Приводя малышей в детский сад, родители первым делом слышат слова «режим», «распорядок». Некоторых, особенно неопытных, пап и мам эти слова настораживают, тревожат. «Не будет ли жизнь по режиму слишком сложной для ребёнка?», «Сможет ли малыш влиться в коллектив, привыкнет ли жить по распорядку?» — такие вопросы часто слышит от родителей воспитатель. Ведь жизнь семьи редко строится по строгим временным правилам, и дети привыкают к свободному графику жизнедеятельности: когда захотел есть — покормили, захотел спать — уложили. Игры, прогулки в семье также организуются спонтанно, по настроению или же когда у родителей есть свободное время.

***Опасаться, что режим дошкольного учреждения принесёт ребёнку вред, не стоит. Основан распорядок дня на всестороннем изучении физиологии и психологии детей лучшими специалистами в этих областях, а главной целью его является удовлетворение всех основных потребностей детского организма и укрепление здоровья малышей.***

**Принципы составления распорядка дня в ДОУ**

* Соответствие возрасту детей. Объединение в группы третьего года жизни, четвёртого и т. д. позволяет удовлетворить потребности воспитанников, которые меняются с каждым годом. Например, с малышами раннего возраста проводят короткие занятия, по 7–10 минут, в средней группе одно занятие длится 20 минут, а в подготовительной — полчаса. Увеличивается и количество занятий, от двух в день в младших группах до трёх в старшей и подготовительной. Младшим детям отводится больше времени на приём пищи, подготовку к прогулке и сну. Все эти моменты отражены в рекомендованных образовательными программами распорядках дня, отдельно прописанных для каждой возрастной группы.
* Ритмичность. **Длительность и чередование режимных моментов (разных видов деятельности) в течение дня соответствуют потребностям детского организма в еде, отдыхе, движении.** Кроме того, берутся во внимание периоды наибольшей активности, работоспособности дошкольников и необходимость восстановления сил после умственной и физической нагрузки. Поэтому занятия проводятся в первой половине дня после завтрака, а в режиме присутствует время для сна и самостоятельной игровой деятельности, которая способствует снятию нервного напряжения.
* Цикличность режимных моментов. Приём пищи, организованная образовательная деятельность, сон, гигиенические процедуры присутствуют в режиме каждый день и повторяются в одно и то же время. Это способствует выработке у детей как полезных рефлексов (аппетит приходит в определённое время), так и привычек: малыши учатся мыть руки перед едой, делать зарядку по утрам, играть в подвижные игры на свежем воздухе. Чтобы повторяемость режимных процессов не стала для дошкольников скучной рутиной, воспитатели применяют для каждого режимного момента педагогические приёмы (игровые, использование художественного слова, иллюстративного материала).
* Чередование видов деятельности. Суточный режим ребёнка в целом построен на чередовании ночного сна и дневного бодрствования. Дома дети не всегда спят днём, что негативно сказывается на их самочувствии: они быстрее утомляются, становятся более капризными, вялыми или, наоборот, слишком возбуждёнными.**В дошкольном учреждении дневной сон (2–2,5 часа) — обязательная составляющая распорядка.** В остальное время деятельность ребят организована так, чтобы умственные нагрузки чередовались с физическими, кроме того, обеспечивается потребность детей в игре и движении.
* Гибкость, индивидуальный подход. Воспитатель группы обязан обеспечить соблюдение режима, однако индивидуальные особенности малышей тоже берутся во внимание. Есть дети, которые не любят шумных игр, быстрее утомляются, нуждаются в дополнительном отдыхе. Для таких малышей предусмотрены в каждой группе уголки уединения, где ребёнок может просто посидеть с любимой игрушкой, посмотреть иллюстрации в книге. Ослабленных, часто болеющих детей рекомендуется укладывать спать первыми, а будить последними. Существуют у детей и предпочтения в еде, которые нужно учитывать. Замечательно, если все воспитанники в группе съедают предложенную порцию полностью. Но ребёнка, который категорически отказывается от определённого блюда, нельзя кормить силком, это вызовет отвращение к процессу приёма пищи в целом.
* Последовательность и постепенность. Все процессы идут один за другим, логически связаны между собой, и чтобы перейти к следующему, нужно выполнить предыдущий (собрать игрушки, чтобы выйти одеваться на прогулку, помыть руки перед едой). Когда ребёнок начинает понимать, зачем всё это нужно делать, ему гораздо легче привыкнуть к распорядку.