**РЕЖИМ ДНЯ МЛАДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ**

|  |
| --- |
| **ДОМА** |
| Кормление | 6.00 |
| Бодрствование | 6.00 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** |
| Прием детей в группу | 7.30 – 8.00 |
| Кормление | 8.00 - 8.30 |
| Бодрствование, массаж, гимнастика | 8.30 - 9.00 |
| Сон | 9.00 - 11.30 |
| Кормление | 11.30 – 12.00 |
| Игры | 12.00 – 13.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.30 – 15.00 |
| Кормление | 15.00 – 15.15 |
| Игры, физкультурные упражнения | 15.15 - 16.00 |
| Бодрствование  | 16.00 – 16.30 |
| Кормление | 16.30 - 17.00 |
| Бодрствование | 17.00 - 17.30 |
| Уход детей домой | 17.30 - 18.00 |

**Возрастные особенности детей младенческого возраста**

Первый год жизни ребенка отличается быстрым темпом физического, психического и даже социального развития. Средний вес (масса тела) при рождении 3200-3400 г. К 5-6 месяцам он удваивается, а к году утраивается.

Средний рост ребенка при рождении 50-—52 см, к году малыш подрастает на 20-25 см. В течение дня сон ребенка несколько раз чередуется с периодами активного бодрствования, длительность которого постепенно, но достаточно быстро увеличивается в течение года: с 1 часа до 3,5-4 часов. Умение активно бодрствовать — основа для развития движений, восприятия речи и общения с окружающими.

В первые месяцы жизни малыш начинает сосредоточивать взгляд на лице взрослого или игрушке, следить за их движением, прислушиваться к голосу или звучащему предмету, тянуть руки и захватывать предметы, подвешенные над кроваткой.

После 4,5-5 месяцев дети способны различать основные цвета и формы. Они эмоционально отзывчивы на интонацию и музыку разного характера. Простые действия с игрушкой (удерживает, размахивает) превращаются после 9-10 месяцев в несложные предметно-игровые. Кубики малыш кладет в коробку, мяч бросает, куклу баюкает. Появляются любимые игрушки.

 В первые месяцы жизни ребенок произносит короткие отрывистые звуки («гы, кхы»), в 4-5 месяцев он певуче гулит («а-а-а»), что очень важно для развития речевого дыхания. Потом начинает лепетать, то есть произносить слоги, из которых позже образуются слова. К концу года можно уже говорить о речевом развитии, поскольку формируются основы понимания (до 30-50 слов) и ребенок начинает пользоваться несколькими простыми словами.

Речевое обращение взрослого к ребенку может успокоить его, побудить выполнить несложное действие. «Социализация» тоже идет по разным направлениям. Даже 2-3-месячные дети, лежа рядом в манеже, радуются друг другу, с интересом рассматривают соседа.

Малыши, особенно во втором полугодии, ярко проявляют разное отношение ко взрослым: близким радуются, чужих настороженно рассматривают. Идет формирование инициативных обращений к близким взрослым (звуками, улыбкой, движениями). Передвигаясь, ребенок начинает ориентироваться в пространстве (манеж, комната): двигаться навстречу окликающему его взрослому, к заинтересовавшему предмету. Появляются простейшие элементы самообслуживания: в 5-6 месяцев удерживает бутылочку, к концу года держит чашечку, стягивает шапку, носки, подает по просьбе взрослого предметы одежды.

**Задачи воспитания и обучения**

Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие.

Поддерживать эмоционально-положительное состояние каждого ребенка.

Способствовать своевременному формированию движений руки, овладению ползанием и ходьбой. Предупреждать усталость ребенка.

Формировать зрительные и слуховые ориентировки. Обогащать сенсорный опыт.

Развивать умение понимать речь взрослого и осуществлять подготовительную работу по овладению активной речью.

Поощрять попытки детей включаться в процесс самообслуживания. Поддерживать эмоциональную отзывчивость детей, доброжелательное отношение к близким людям.

Пробуждать интерес к игрушкам, картинкам, музыке, пению; поддерживать активность ребенка при выполнении простейших плясовых движений.

Активно помогать каждому ребенку в освоении соответствующих возрасту умений, систематически и грамотно анализировать полученные результаты.

РЕЖИМ ДНЯ В 1-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

холодный период года

Прием и осмотр детей, индивидуальная работа, игры. 7.00-8.10

Утренняя гимнастика 8.10-8.15

Гигиенические и оздоровительные процедуры 8.15-8.30

Подготовка к завтраку, завтрак 8.30-8.50

Игры, подготовка к занятиям 8.50-9.10

Занятия 9.10-9.25

Подготовка к прогулке, прогулка 9.25-11.20

Возвращение с прогулки, водные процедуры 11.20-11.40

Подготовка к обеду, обед 11.40-12.10

Подготовка ко сну, дневной сон 12.10-15.00

Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры,

бодрящая гимнастика 15.00-15.30

Подготовка к полднику, полдник 15.30-16.00

Игры, совместная и самостоятельная деятельность,

кружки, индивидуальная работа 16.00-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка 17.00-18.00

Возвращение с прогулки, игры, уход домой 18.00-19.00

Приноравливая режим дня к возрастным особенностям ребенка, вы не станете переоценивать возможностей малыша — лишний час бодрствования может показаться пустяком для вас, но для ребенка второго года жизни он обременителен. Малыш ничего не скажет вам, более того, он сразу и не обнаружит свою усталость, но она будет накапливаться, и вы в конце концов заметите, что «ни с того ни с сего» он стал капризным и неуравновешенным.

Примерно до полутора лет дети должны спать днем два раза, по 1,5—2 часа. Некоторые родители спешат перевести малыша на одноразовый сон уже с года (ребенок спит тогда около 3 часов).

При таком режиме домашним, конечно, меньше хлопот. Но время непрерывного бодрствования растягивается при этом до 6, а то и до 7 часов, что крайне утомительно для малыша этого возраста. Правда, родители порой ссылаются на то, что он к вечеру «не устает» — любит играть с пришедшими после работы близкими, радостный, весело смеется. Но не получает ли ребенок в данном случае своеобразный «допинг»? А ведь действие его скажется... Нередки аргументы и другого рода — плохо ребенок засыпает во второй раз, значит, второй сон для него уже излишен. Примите, пожалуйста, во внимание, что плохо засыпают как раз те дети, которым второй сон особенно нужен, — легко возбудимые, впечатлительные. Не отнимать у них сон нужно, а побеспокоиться о том, чтобы засыпали они в тишине, на свежем воздухе, не «переигрывая» перед этим.

Лишь с полутора лет (для детей ослабленных, перенесших заболевание целесообразны и более поздние сроки) вы постепенно перейдете к режиму с одноразовым сном.

Пока ребенок спит днем два раза, схема режима (сон — кормление — бодрствование и снова сон до кормления) остается в силе. Учитывая, что вы даете малышу ужин перед ночным сном, он ест у вас 4 раза. Так что до полутора лет режим примерно тот же, что и в 10 месяцев: в 8.00 — завтрак, в 12.00— обед, в 16.30— полдник, в 19.30— ужин. Первый дневной сон— с 10.00 до 12.00, второй Ночной сон начинается в 20.00.

К полутора годам ребенок может уже не спать около 5 часов подряд, поэтому становится возможным переход к одноразовому сну. Постарайтесь облегчить малышу этот переход, сделать его постепенным. Нельзя ведь nposro сегодня уложить спать ребенка в полдень, если еще вчера вы укладывали его в 10 часов утра. Внезапное изменение режима может вызвать у него нарушение сна, возбуждение, капризы.

В течение 1—2 месяцев режим должен быть переходным. Приблизительная схема такова: кормление через 4 часа, начиная с 7 часов утра; дневной сон — с 11.30 до 15.00; ночной сон — с 19.30. Затем время кормлений сдвинуть на час позже; дневной сон — с 12.30 до 15.00 или 15.30; ночной сон начинается в 20 часов или получасом позже.

На третьем году жизни здоровый, нормально развивающийся ребенок должен спать в течение суток 12 — 13,5 часа, из них ночью — 10 — 11 и среди дня — 1,5 — 2,5 часа. Бодрствовать активно, без переутомления он может 5,5 — 6,5 часа, не больше. Колебания в приведенных нормах довольно заметные. Они зависят от индивидуальных особенностей детей. Одни не могут пробыть без сна и 6 часов, двухчасового дневного сна им мало. Другие и за 6 часов бодрствования не очень устают, спят днем всего 1,5 часа.

Как же определить, какой режим сна и бодрствования годится вашему малышу? Об этом вы можете судить по его поведению. Если перед сном ребенок становится либо возбужденным (кричит, много и иногда беспричинно смеется, беспорядочно, много двигается, шалит, поступает заведомо недозволенно, не слушает, что ему говорят, и в конце концов разражается слезами), либо, наоборот, вялым (ничем не может заняться, хнычет по малейшему поводу, обижается без причины), это показывает, что он уже исчерпал свои возможности, что он переутомился. Вам придется в таком случае уменьшить время бодрствования на 30—40 минут, а иногда и на час. Если же ребенок в то время, когда вы укладываете его, уравновешен, бодр, хорошо себя чувствует, но долго не засыпает после того как вы его уложили, то можно продлить время бодрствования, отсрочив начало сна на 20—30 минут.

Следует учитывать также, что возможны небольшие колебания в длительности сна и бодрствования в зависимости от физического состояния малыша, его настроения, погоды, времени года. Поэтому твердый режим не значит режим, который выполняется изо дня в день минута в минуту.

Другое дело, когда сдвиги становятся систематическими, когда самочувствие ребенка перед сном заметно меняется. Так, иногда родители отмечают, что летом дети худеют, становятся более непослушными, раздражительными, их трудно занять спокойной игрой. Скорее всего, это сигнал того, что они переутомляются — ведь летом так много впечатлений, такая свобода для движений, а ночной сон оказывается более коротким (летом дети обычно засыпают на час позже, а просыпаются утром раньше обычного). Выход можно найти — пусть днем малыши спят побольше; для этого укладывайте их спать на час-полтора раньше, чем положено по режиму.

Кормить ребенка нужно, как и раньше, четыре раза в день с промежутками между кормлениями в 3,5—4 часа. Первый утренний завтрак должен быть не позже чем через час-полтора после пробуждения. Обед — примерно за час до дневного сна. Полдник — через полчаса после сна. Ужинать малыш должен не позднее чем за час-полтора до ночного сна. Если же вы будете укладывать ребенка сразу после еды, то, как правило, спать он будет беспокойно, отдохнет плохо.

В режиме дня вы непременно найдете место для прогулок на свежем воздухе. Зимой — две прогулки в день, часа по два. Весной и осенью длительность прогулок увеличивается в зависимости от погоды. Летом же, собственно, весь день малыша должен проходить на свежем воздухе.

Чем именно заниматься во время бодрствования, в огромной степени определяется укладом жизни семьи, ее составом, тем, сколько времени могут уделять малышу взрослые. Но в любом случае вы постараетесь чередовать спокойные занятия с подвижными играми, будете давать ребенку возможность поиграть одному. Постепенно он должен научиться считаться с тем, что есть момент, когда все заняты, и он должен занять себя сам.

Если малыш посещает детский сад, то его домашний режим обязательно должен быть согласован с детсадовским. Этот режим должен соблюдаться и в те дни когда ребенок в детский сад не ходит.

Бывает, что ребенок по утрам встает с трудом, но ничего не поделаешь — пора собираться в детский сад. Остается одно — вечером укладывать его спать пораньше.

Кормить ли дома малыша, если он получает завтрак в детском саду? Все зависит от того, когда вы его будите. Остается в силе правило: не позже чем через час после ночного сна малыш должен поесть. Так что, если вам приходится будить его рано (далеко добираться), покормите его, но немного, чтобы он мог с аппетитом съесть горячий завтрак в детском саду.

**Распорядок дня и меню ясельной группы детского сада**

Распорядок дня и меню ясельной группы детского садаВзрослея, малыши постепенно вливаются во взрослую жизнь, законы которой порой очень сильно отличаются от домашнего беззаботного времяпрепровождения. Безусловно, окунувшись в мир детского сада, моментально принять и понять ритм его жизни ребенку будет трудно. Поэтому, если вы точно знаете, что спустя несколько месяцев вашей крошке предстоит выход в «свет», попытайтесь постепенно и очень нежно познакомить ее с ясельным режимом дня и, быть может, даже внести некоторые коррективы в привычное домашнее расписание.

Режим для в ясельной группе для детей (1,5 -2 года)

8:00 утренняя гимнастика (бег, прыжки, игры).

8:10-8:40 завтрак, на который ребятам предлагают творожные суфле и запеканки (1-2 раза в неделю) молочные кажи, паровой омлет или яичная кашка с салатом из свежих овощей, теплый напиток.

9:10-9:20 и 9:20-9:30 занятия, направленные на разностороннее развитие ребенка: музыка, физкультура, танцы, сенсорика с элементами математики, рисование, лепка, познание окружающего мира, развитие речи. При этом два занятия не должны пересекаться или повторять друг друга, чтобы не утомить ребенка. Оптимально, когда занятия на развитие мышления, фантазии, речи сменяются быстрыми и подвижными играми, танцами, физическими упражнениями.

9:30-11:30 прогулка. Подвижные игры на свежем воздухе.

11:30-12:00 обед. В это время деткам супы вегетарианские протертые, паровые мясные блюда (тефтели, котлеты) или рыбные отварные, гарниры в виде крупяных блюд или картофельного пюре, салатики из свежих овощей (ежедневно). На третье блюдо ежедневно дети получают витаминизированные напитки (компот, кисель).

12:15-15:00 дневной сон.

15:00-15:30 постепенный подъем, проведение гигиенических и оздоровительных мероприятий (легкая разминка).

15:30-15:45 полдник, который может состоять из напитка (молоко, кефир, ячменный кофейный напито0 и мучного изделия (батон с маслом или джемом, вафли, печенье).

15:45-16:45 время активного бодрствования. В этот период проводятся занятия на разностороннее развитие ребенка, однако они ни в коей мере не повторяют утренние. Допустим, если утром были рисование и танцы, то вечером можно попеть песенки или заняться лепкой.

16:45-17:15 ужин. На который ребятишкам предлагаются молочные каши, протертые овощные блюда, яичный омлет с салатом из свежих овощей и др.

17:15 прогулка, активные игры, чтение сказок и просто общение в приятной и дружелюбной компании.

При этом ужин в садике отнюдь не должен быть последним приемом пищи в дневном рационе малыша, и вечером (19:00-20:00) дома ребенка необходимо покормить ужином в домашнем исполнении. Лучше всего, если в роли вечернего кушанья выступят овощные блюда: рагу из смеси овощей, тушеная капуста, икра морковная или свекольная, овощная запеканка творожные суфле и пудинги или молочные каши. Прекрасно дополнят эту полезную трапезу кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка), свежие фрукты и соки, изобилием которых, к сожалению, меню детских садов похвастаться не может.

Определиться с основными детсадовскими блюдами – это задача повышенной степени сложности, так как все «основные» собраны в толстенной книге под названием «Сборник рецептур блюд для раннего и школьного возраста» и количество их переваливает далеко за тысячу. Руководство, диетсестра и повар каждого отдельного детского дошкольного учреждения вольны выбирать из этого перечня те блюда, рецепт которых соответствует продуктовым запасам детского садика и оптимально удовлетворяет потребности и, конечно же, вкусовые запросы детишек. Практика показывает, что набор «любимых» блюд в садиках может заметно отличаться. Однако не стоит пугаться, ведь салат из помидоров и огурцов, картофельное пюре, вегетарианский борщ и мясная паровая котлетка, к которым привык ваш малыш дома, занимают достойное место в меню почти всех садиках.

8.15-8.30 — начинается завтрак, кормят омлетом, кашей, запеканками.

9.00-11.00 — прогулка, на прогулке второй завтрак — сок, или банан, или печенье.

11.30-12.00 — обед, кормят первым, вторым, салатиками… на второе может быть и гарнир с рыбными консервами

12.15-12.30 — укладываются спать, сон до 15.00...

15.00-16.00 — читают книжки в группе.

16.00-16.30 — полдник, обычно дают овощное рагу.

с 16.30 и до упора гуляют на улице.

1 младшая группа «Карапузы»

Прием, осмотр, измерение t, игры 7.30-8.20

Утренняя зарядка 8.20-8.30

Подготовка к завтраку, завтрак 8.30-9.00

Подготовка к занятиям

Занятия по подгруппам

9.00-9.10

Игры 9.40-9.55

2-й завтрак 9.55-10.05

Подготовка и выход на прогулку (по подгруппам).

Прогулка

10.05-11.30

Возвращение с прогулки (по подгруппам) 11.30-11.50

Подготовка к обеду

Обед

11.50-12.30

Подготовка ко сну. Сон. 12.30-15.00

Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры 15.00-15.20

Подготовка к полднику. Полдник. Игры. 15.20-15.45

Занятия (по подгруппам) 15.45-16.10

Подготовка и выход на прогулку, прогулка. 16.10-17.10

Возвращение с прогулки (по подгруппам). 17.10-17.30

Подготовка к ужину. Ужин. 17.30-18.00

Уход домой 18.00

1 ГРУППА

РЕЖИМ ДНЯ

7.00 – 8.10 Прием, осмотр детей, игры

8.10 – 8.15 Подготовка к завтраку

8.15 – 8.30 Завтрак

8.30 – 9.00 Игры, самостоятельная деятельность

9.00 – 9.30 Непосредственно образовательная деятельность

9.30 – 9.40 Подготовка к прогулке

9.40 – 11.20 Прогулка

11.20 – 11.35 Возвращение с прогулки, игры

11.35 – 12.00 Подготовка к обеду, обед

12.00 – 15.00 Дневной сон

15.00 – 15.15 Подъем, воздушные процедуры. Игры

15.15 – 15.30 Подготовка к полднику, полдник

15.30 – 16.00 Непосредственно образовательная деятельность

16.00 – 16.45 Игры, самостоятельная деятельность детей

16.45 – 19.00 Прогулка, уход домой