**Режим дня жизни детей в детском саду и дома.**

Одним из важнейших условий воспитания здоровых, жизнерадостных детей является организация правильного режима, т.е. четкого распорядка дня.

Если жизнь ребенка проходит по режиму, т.е. играет, ест и спит в одно и то же время, это помогает воспитывать его здоровым и спокойным.

Наоборот, если ребенка окружает беспорядок, режим дня не выполняется, ребенок растет неряшливым, капризным, с неустойчивой нервной системой. Такого ребенка приходится ежедневно уговаривать сесть за стол, лечь спать, пойти умываться и т.д. Эти уговоры обычно сопровождаются плачем ребенка и раздражением взрослых.

Режим дня в детском саду установлен на основе общепринятых норм, свойственных детям дошкольного возраста. Он обеспечивает правильную смену различных видов деятельности. Спокойные игры чередуются с подвижными и наоборот.

В дошкольном возрасте особое значение имеет место уход за ребенком, воспитание навыков и привычек, связанных с усвоением детьми гигиенических правил.

Например, если ребенка будут мыть в установленные дни, ежедневно будут надевать на него чистое платье, давать чистый носовой платок, чистую обувь, то и у самого ребенка возникает потребность к чистоте, желание ее поддерживать.

Режим питания ребенка имеет важное значение и требует особого внимания.

В детском саду установлены определенные часы питания и они точно выполняются. Дома так же необходимо устанавливать часы приема пищи, как в выходные дни, так и в вечернее время.

Режим питания детей предусматривает соблюдение определенных правил: ребенок должен вымыть руки, занять свое место, правильно сидеть за столом, аккуратно есть, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Необходимо и дома поддерживать такой же порядок.

Ребенок в течении дня получает много впечатлений, он живо откликается на все его окружающее, ему все интересно.

Неустойчивая нервная система детей в результате длительного возбуждения утомляется.

Лучшим отдыхом для растущего организма является сон. Днем детям 5-6- летнего возраста необходимо спать не менее 2-х часов. Вечером необходимо ложиться спать не позднее 21 часа.

Нарушение режима дня немедленно сказывается на настроении ребенка. Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается, играет, занимается.

Такая деятельность необходима для общего развития ребенка.

Основная деятельность детей - игра. Играя, ребенок бегает, лазает, это способствует его физическому развитию. В играх дети учатся договариваться между собой, советуются, приучаются дружить.

Режим детской деятельности в течении дня тоже требует упорядочения.

Утро в детском саду начинается со спокойных игр, разговоров, потом дети привлекаются к посильной трудовой деятельности, поливка растений, кормление рыб.

В семье ребенок тоже должен иметь свои обязанности, это его организует и приучает к труду.

После занятий, связанных, с умственной деятельностью, ребенок нуждается в движении. Эта потребность удовлетворяется во время прогулок. На открытом воздухе можно прыгать, бегать, громче разговаривать. Но тем не менее и здесь необходимо следить за поведением детей и избегать их перевозбуждения. В детском саду продолжительность прогулки около 2-х часов. Прогулка должна проводиться с детьми ежедневно, независимо от погоды.

В морозный безветренный день можно гулять с ребенком при температуре не ниже 20 градусов. Прогулка в любую погоду увеличивает сопротивляемость организма ребенка, закаливает его, способствует его физическому развитию.

Порядок утреннего приёма детей в детский сад и ухода домой.

1. Родители должны утром до 8.00 (график работы детского сада с 7.00 до 19.00) привести ребенка в детский сад и отдать его лично в руки воспитателя. Вечером так же лично забрать ребенка из детского сада. Обязательно присутствовать в раздевательной комнате при раздевании детей.
2. Обязательно расписаться в журнале утреннего фильтра детей.
3. Отправлять ребенка в детский сад одного, оставлять ребенка в раздевалке без присмотра взрослого или с посторонними лицами запрещается.
4. Поздний привод ребенка в детский сад нарушает режим работы группы и затрудняет воспитательно-образовательный процесс. Важно приводить ребенка не позднее, чем за 15 минут до 8.00, чтобы он мог спокойно переодеться, позавтракать, подготовиться к занятиям. Если по какой-то уважительной причине (посещение врача, сдача анализов и т.д), ребенка привели во время занятия, необходимо дождаться окончания занятия в раздевалке, и только после этого завести в группу.
5. Родителям необходимо рассказать воспитателю группы о самочувствии и настроении ребенка для лучшего понимания ребенка.
6. В случае отсутствия ребенка по болезни или по иному случаю, необходимо позвонить на личный телефон воспитателя своей группы или в детский сад (на вахту детского сада), или написать в родительский чат группы.
7. При выходе с больничного или отпуска так же важно предупредить воспитателя о приходе ребенка за день.
8. После больничного или отсутствия по другой причине более 5 дней (включая выходные и праздничные дни) ребенок принимается со справкой от врача.
9. Родителям нельзя без ведома воспитателя забирать детей из детского сада, а также поручать это детям, подросткам в возрасте до 16 лет, посторонним и малознакомым лицам.
10. В случае, если родители доверяют приводить и забирать ребенка другим лицам - старшим братьям и сестрам (обязательно достигшим 18-летнего возраста) или близкие родственники (тетя, дядя, бабушка, дедушка), необходимо написать письменное заявление (доверенность) указав их данные (фамилия, имя, отчество, контактный телефон, адрес, копию паспорта, место работы). Необходимо заранее представить воспитателю группы тех лиц, которым родитель доверяет забирать ребенка.
11. Доверенным лицом является гражданин, обладающий гражданской дееспособностью, в соответствии со статьей 21 Гражданского кодекса Российской Федерации.
12. Без предупреждения посторонним людям детей отдавать строго запрещается.
13. Проследите за тем, чтобы ребенок отпросился у воспитателя.
14. Если родители не забрали ребёнка после 19:00, администрация детского сада вправе сообщить об этом в полицию, а также в органы опеки и попечительства. В таком случае решение о том, какие именно меры в отношении родителей применят из-за такого поступка, примут на заседании комиссии по делам несовершеннолетних.