**Муниципальное автономное дошкольное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида «Солнышко»**

**Проект: краткосрочный, групповой информационно-практико- ориентированный**

 **На тему: «Режим дня в детском саду»**

 **Подготовила: Колмакова М. А.**

 **Арамиль апрель 2021г**

**Залогом здоровья, хорошего настроения и самочувствия, высокой работоспособности является соблюдение режима дня, поэтому чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.**

**Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.**

**Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.**

**Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.**

***Место реализации проекта:***

**МАДОУ д/с №4 «Солнышко»**

***Тип проекта:* краткосрочный, групповой, информационно-практико-ориентированный.**

***Продолжительность:*2 недели.**

***Участники проекта:* родители, воспитатели группы.**

***Актуальность:***

**На основании проведенного анкетирования мы выяснили, что родители далеко не всегда соблюдают тот режим дня своего ребенка, которого мы придерживаемся в дошкольном учреждении: выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. И как результат – в понедельник в детском саду дети либо утомлены, либо возбуждены: не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй-третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.**

***Гипотеза:***

**Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные и праздничные дни. Если мы организуем просветительскую работу с родителями по теме соблюдения режима дня детей ежедневно, то тем самым мы сохраним и укрепим физическое и психическое здоровье наших воспитанников.**

***Цель:***

**Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей посредством повышения компетентности родителей в вопросе соблюдения режима дня детей дошкольного возраста.**

**Реализация данного проекта позволит решить следующие *задачи:***

**• Дать представление родителям о важности режима дня для психического и физического здоровья детей;**

**• Расширить знания родителей о режиме дня дошкольника;**

**• Формировать у родителей осознанную позицию важности и необходимости соблюдения режима дня дошкольника в выходные и праздничные дни;**

**• Включить родителей в образовательную деятельность по физическому развитию детей.**

***Основные направления* реализации проекта:**

**Разработка консультаций и индивидуальных бесед с родителями о важности соблюдения режима дня ребенка дома.**

**Оформление папок-передвижек по теме проекта.**

**Создание мини-картотеки для родителей «Праздничное меню для Вашего ребенка»**

**Создание картотеки считалок и стихотворений режимных моментов.**

**Проведение физкультурного развлечения совместно с родителями.**

**Как показала практика, успех в любом вопросе возможен при условии тесного взаимодействия детского сада и родителей. На родительском собрании мы провели анкетирование, что и помогло нам спланировать работу с родителями по данной теме: это были консультации, анкетирование, папки-передвижки, памятки, индивидуальные беседы.**

***Основные ожидаемые результаты:***

**Родители более осознанно и ответственно будут относиться к соблюдению режима дня своих детей дома.**

**Создана атмосфера взаимопонимания между педагогами и родителями, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.**

**Установлены партнерские отношения с семьями детей группы.**

**ЭТАПЫ ПРОЕКТА**

***Подготовительный***

**Изучение литературы по теме проекта, составление проекта (плана, анкет). Беседа с родителями о содержании проекта; анкетирование участников**

***Основной***

**Реализация проекта: 5 по 12 апреля**

***Заключительный***

**Анализ деятельности. Обобщение результатов работы 13 апреля**

**Перспективное планирование по реализации основного этапа проекта**

**день содержание проекта**

**5 апреля Консультация «Режим дня дошкольников в выходные и праздничные дни»**

**Создание картотеки считалок и стишков режимных моментов для заучивания с детьми дома.**

**6 апреля Папка-передвижка на тему «Сон – это важно!»**

**8 апреля Консультация «На зарядку вместе с мамой!»**

**9 апреля Изготовление памятки для родителей «Примерный режим дня Вашего ребенка в выходной день»**

**Консультация «Организация прогулки с ребенком: советы родителям»**

**12 апреля Консультация «Одеваем ребенка на весению прогулку»**

**13 апреля Папка передвижка на тему «Рекомендации родителям о соблюдении режима дня и организации питания дошкольников в выходные и праздничные дни.**

**Создание картотеки рецептов «Праздничное меню для Вашего ребенка»**

 **Совместное физкультурное развлечение**

**На основании бесед с родителями после проведенных мероприятий по реализации проекта мы отметили, что родители стали более серьезно и ответственно подходить к вопросу соблюдения режима дня своего ребенка (больше половины опрошенных родителей). Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.**

**Таким образом, результаты нашего проекта «Режим дня – залог здоровья!» могут расширить представления в области формирования у родителей понимания и представления о здоровье детей, что и позволяют оценить эффективность методов работы по данной теме и наметить основные пути по дальнейшему сотрудничеству с семьями в формировании здорового образа жизни** 