

Организация режимных моментов в ДОУ

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 ребёнок захотел есть - покормили, захотел спать - уложили. Игры, прогулки в семье также организуются спонтанно, по настроению или же когда у родителей есть свободное время.

Режим в детском саду - основа организации жизни детей, гибкая и динамичная конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

Требования к режиму определяются психофизиологическими особенностями возраста ребенка, задачами воспитания, окружающими условиями. Режим должен учитывать возрастные особенности детей, быть постоянным (хотя есть отличия в построение режима дня в разное время года), учитывается время пребывания ребенка в детском саду, и время работы родителей.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает утомления.

При проведении режимных моментов следует придерживаться следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание);
- тщательный гигиенический уход;
- обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;
- поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

К режимным моментам относятся:

- прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика;
- подготовка к завтраку, завтрак, игры и детские виды деятельности;
- непосредственная образовательная деятельность;
- подготовка к прогулке, прогулка;
- возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед;
- подготовка к сну, дневной сон;
- подъем после сна, водные процедуры, закаливающие мероприятия;
- игры, самостоятельная деятельность детей;
- подготовка к ужину, ужин;
- игры, прогулка, уход детей домой.

Утренний прием.

Большое значение в организации всего дня имеет утренний прием детей, проводимый в теплый период времени на воздухе. Каждый воспитатель имеет возможность занять и заинтересовать всех детей, пообщаться с родителями, определить состояние и настроение воспитанников. Прием детей воспитателем может осуществляться в группе или на участке, что необходимо заранее указать при планировании работы. Самое главное — это создать хорошее настроение, как ребенку, так и его родителям. Перед приемом детей воспитатель проветривает группу. Во время утреннего приема необходимо обращать внимание на внешний вид детей.

Пришедшие дети должны здороваться с воспитателем и другими детьми группы, включаться в игры, разговаривать при этом негромко, не кричать. Воспитатель обеспечивает интересную, содержательную деятельность детей и следит, чтобы они не ссорились, не мешали друг другу. В случае если ребенок стеснителен, застенчив, не в настроении или по каким-либо другим причинам не может самостоятельно выбрать себе занятие, воспитатель должен помочь ему: подключить к играющим детям, помочь в выборе игрушек, поиграть с ребенком или дать ему какое-либо конкретное поручение. Также воспитатель обеспечивает условия для разнообразной и интересной **самостоятельной деятельности** детей в группе или на участке. Для этого систематически вносит новые (или уже подзабытые) пособия, которые будут способствовать возникновению игровых или творческих замыслов у детей.

Образовательная деятельность в самостоятельной деятельности детей.

Согласно Федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, образовательная деятельность осуществляется в процессе самостоятельной детской деятельности. Это требует создания специальных условий:

- организации предметно-развивающей среды, стимулирующей проявление детьми самостоятельности и творчества, развитие детских интересов;

- использования педагогом специальных методов и приемов, побуждающих к проявлению детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности, индивидуальных интересов и склонностей.

Формы самостоятельной деятельности ребенка в детском саду:

- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей;

Для организации самостоятельной деятельности ребенка в группе создаются различные центры активности: «центр познания», «центр творчества», «литературный центр», «спортивный центр» и др.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени:

- наблюдения: в уголке природы, за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);
- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и др.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, проявлений эмоциональной отзывчивости ко взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (уход за комнатными растениями и др.);
- беседы и разговоры с детьми по их интересам;
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания.

В утренний отрезок времени воспитатель проводит гимнастику с детьми. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

Подготовка к завтраку, завтрак.

Рациональная организация питания в детском саду в первую очередь зависит от чёткого выполнения режима. Завтрак, обед, полдник должны проводиться в одно и то же время каждый день, без задержек, поскольку длительное ожидание может снизить аппетит детей. За полчаса до еды прекращают шумные и подвижные игры, лучше почитать детям книгу, поиграть в настольные игры.

Ребят обязательно знакомят с меню, сообщают, что будет подано: это расширяет их кругозор, обогащает словарь и, конечно же, вызывает аппетит. Важный воспитательно-образовательный момент - это прием пищи, с целью развития познавательной активности, любознательности, перед завтраком целесообразно организовать развивающие игры типа «Что повар приготовил?», «Съедобное - несъедобное», «Чем полезен?», «Угадай, из чего?», дидактические игры и беседы о пользе продуктов для здоровья, о разнообразии блюд. Благоприятный период для индивидуальной работы - сервировка стола: можно предложить ребенку логическую задачу,

проблемную ситуацию, создать неправильную сервировку и попросить подумать, все ли сделано, верно. Если работа с детьми поставлена на должном уровне, то даже дети первой младшей группы могут сказать заглянувшему во время завтрака гостю, что «кушали салат с луком, чтобы не болеть».

Гигиенические процедуры.

Выполнение этих режимных моментов в разных группах тоже имеет некоторые отличия. Задачей гигиенических процедур в младших группах является обучение детей навыкам ухода за собой, а в старшем возрасте полученные навыки закрепляют и формируют умение выполнять их самостоятельно, без напоминания, на основе представлений об их необходимости и пользе.

Приёмы формирования культурно-гигиенических навыков для разных возрастов отличаются. Наиболее уместны в группах раннего и младшего дошкольного возраста:

- показ;
- объяснение;
- непосредственное руководство действиями (воспитатель закатывает рукава малышам; намыливает им руки; держа в своих руках ладони ребёнка, совершает ими круговые движения, вырабатывая двигательный навык);
- использование художественного слова, фольклора;
- игровые приёмы (к детям приходит кукла или другой герой, которому они показывают, как правильно умываться, одеваться на прогулку, складывать одежду).

Старшим школьникам уже не нужно показывать все этапы умывания, одевания, для них достаточно вопроса, напоминания, поощрения, похвалы. Для закрепления знаний о пользе гигиенических процедур детям старших групп можно показать фрагмент мультфильма «Мойдодыр» или же использовать слайды, мультимедийную презентацию о средствах гигиены, предметах одежды в зависимости от технического оснащения группы.

Приём поощрения, похвалы актуален во всех возрастных группах, а вот сравнение с другими детьми нежелательно. Сравнивать допустимо только достижения самого ребёнка, прошлые и настоящие, подчёркивая прогресс: «Вчера у тебя не получилось, а сегодня ты сам закатал рукава, чисто вымыл руки, аккуратно вывернул и сложил одежду, молодец!».

Старшие дошкольники должны не только уметь самостоятельно раздеваться ко сну и одеваться на прогулку, есть ложкой, вилкой, пользоваться ножом. Они также самостоятельно приводят в порядок свою одежду, завязывают шнурки, застёгивают пуговицы, следят за своим внешним видом и устраняют беспорядок: причёсываются, поправляют воротник, заправляют рубашку, футболку в колготы или брюки. В младшей и средней группах большинство процедур по уходу за внешним видом воспитанников осуществляют педагог и его помощник, постепенно приучая к этим действиям детей.

Непосредственно образовательная деятельность.

При планировании непосредственно образовательной деятельности с детьми воспитатели организуют занятия с дошкольниками в соответствии с сеткой занятий в данной возрастной группе. При подготовке необходимо определить главную цель занятия: будет оно носить развивающий характер или преследовать сугубо обучающую цель. На обучающем занятии дети накапливают необходимый личностный опыт – знания, умения, навыки и привычки познавательной деятельности, а на развивающем, используя приобретенный опыт, самостоятельно добывают знания.

При написании конспекта НОД ориентируйтесь на такую последовательность: тема занятия, вид занятия, возрастная группа, дата проведения, цель занятия, задачи (образовательные, воспитательные, развивающие), методы и методические приемы, используемые на занятии, материалы и оборудование, организация детей на занятии, предварительная работа, план занятия, ход занятия.

Подготовка к прогулке, прогулка.

Прогулка в режиме дня дошкольного учреждения необычайно важна, а её польза для детей неоспорима по таким причинам:

Пребывание на свежем воздухе насыщает организм кислородом, укрепляет и закаливает благодаря естественным факторам (перепад температур по сравнению с помещением, ветер и т. д.).

Дети имеют возможность свободно двигаться на просторном участке, бегать, выполнять физические упражнения, которые в группе не всегда уместны (игры с мячом, катание на велосипедах, самокатах).

Любящим пошуметь ребятам, не нужно сдерживать себя, ведь на прогулке разрешено и покричать, и поиграть в шумные игры, что не приветствуется в помещении. На прогулке шалуны, которым приходилось сдерживать себя, получают эмоциональную разгрузку.

Помимо физического развития, прогулки приносят пользу и в познавательном плане. Ведь во время них дети имеют возможность наблюдать за явлениями природы, животными, растениями, трудом взрослых, транспортом, домами, прохожими, а также заниматься исследовательской деятельностью.

Прежде чем отправиться на прогулку необходимо навести порядок в группе: собрать игрушки и расставить их по местам, убрать пособия и материалы, которые использовались в непосредственной образовательной деятельности.

Перед одеванием воспитатель напоминает детям правила поведения в раздевальной комнате. В данном режимном моменте воспитатель формирует у детей навыки одевания и культуры поведения при одевании, решает широкий круг образовательных задач: название одежды и ее назначение, название деталей одежды и активизация словаря на тему «Одежда». Воспитатель обращает внимание детей на последовательность

одевания, а перед выходом на прогулку на внешний вид детей. Если в процессе одевания у кого-либо проявляются очевидные ошибки, воспитатель устраняет их вместе с другими детьми группы, вызывая при этом у детей желание помочь друг другу и пресекая насмешки со стороны сверстников.

Организация прогулки.

В процессе прогулки воспитатель способствует организации детьми интересной и разнообразной деятельности. Для этого в наличии должны быть игрушки и вспомогательный инвентарь, правилам обращения с которым воспитатель обучает детей на прогулке или предварительно в группе. Во время прогулки у воспитателя есть возможность понаблюдать за содержанием игр и взаимоотношениями детей и скорректировать их при необходимости.

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДООУ составляет около 4- 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Структура прогулки: наблюдение, подвижные игры, индивидуальная работа с детьми, труд, создание условий для самостоятельной деятельности детей.

Перед уходом с прогулки дети приводят участок в порядок, собирают выносной материал. Перед входом в детский сад ребята вытирают ноги и приучаются заходить спокойно, не толкаясь, не споря, не мешая друг другу. В раздевалке воспитатель следит процессом переодевания и прививает детям бережное отношение к вещам и навыки аккуратности.

Подготовка к сну, дневной сон.

После обеда ни в коем случае не нужно сразу укладывать детей спать. После приема пищи должно пройти не менее 15 минут. Лучше, чтобы период подготовки ко сну был спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки. Необходимо проверить: удобно ли дети расположились в своих кроватях, а еще лучше подойти к каждому, поправить одеяло, погладить по голове и пожелать спокойного сна. Так вы покажете ребенку свою любовь и заботу, создадите умиротворенное настроение, способствующее хорошему сну.

Гимнастика пробуждения.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. В основе подбора содержания этой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и тематического содержания образовательного процесса. Длительность проведения гимнастики 7-15 минут. Организуя гимнастику пробуждения в детском саду, надо соблюдать принцип постепенного подъема детей под звуки музыки, вызывающей положительные эмоции.

Схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна: гимнастика после сна; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.

Образовательная деятельность, осуществляемая во второй половине дня:

Совместная игра воспитателя и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для дальнейшей организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и др.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Сенсорный и интеллектуальный тренинг – система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, систематизировать по какому-либо признаку и др.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровье и подвижные игры», музыкальные и литературные досуги. В этом случае досуг организуется как «кружок», например для занятий рукоделием, художественным трудом.

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

Образовательная деятельность в режимных моментах во второй половине дня организуется с небольшими подгруппами детей или с группой в целом. Параллельно детям предоставляется возможность для организации самостоятельной деятельности по интересам. Атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения создается воспитателем. В подгруппах используется прием совместного обсуждения с детьми и последующего практического выбора деятельности: в какие игры поиграть, чем и как лучше украсить группу к празднику, в каких центрах активности сегодня предпочитают действовать дети и пр. Главное, чтобы сделанный ребенком практический выбор позволял ему успешно решить поставленную воспитателем задачу, понять и оценить связь между целью и полученным результатом.

На **вечерней прогулке** в присутствии ребенка воспитатель может проинформировать родителей о его достижениях в развитии, успехах в группе. Для наглядности было бы неплохо продемонстрировать работы детей. Кроме того, воспитатель информирует родителей о проблемах, возникших у ребенка, и способах их решения, дает консультации по интересующим родителей вопросам.

Порядок именно такой: сначала положительные моменты, потом отрицательные. Каким бы ни был ребенок, сколько бы неудобств он вам не доставлял, но что-то положительное найти нужно обязательно и похвалить ребёнка в присутствии родителей. И только потом говорить о проблемах. Тактично, ненавязчиво, грамотно, но настойчиво. И обязательно необходимо найти индивидуальный подход к каждой семье: кому, как и что можно сказать, а что нельзя.

Отдельно стоит обратить внимание уход ребенка из детского сада. Ребенок должен не забыть о правилах хорошего тона, а именно попрощаться с воспитателем и детьми группы. Воспитателю и родителям необходимо

формировать положительное отношение ребенка к детскому саду и настраивать детей на следующие посещения.

Режим полезен и необходим, и приучать к нему детей нужно и в детском саду, и дома. Чтобы вырастить здоровых, ловких, жизнерадостных малышей, педагоги детских садов и родители воспитанников должны направить совместные усилия на обеспечение рационального распорядка жизни и деятельности каждого ребёнка.