Консультация для воспитателей

**«Организации режимных моментов в ДОУ»**

*СП «Детский сад комбинированного вида «Красная шапочка» МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»*

*Воспитатель: Гусева О.В.*

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, особенно в период дошкольного детства, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. У ребенка, приученного к строгому 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 деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Каждый режимный момент с течением времени превращается в ритуал. Дети уже знают, что за одним режимным моментом последует другой, у них формируется нужный настрой, в связи с чем, они спокойны и уравновешены, в отличие от детей, у которых нет режима дня, и они живутпо принципу своих сиюминутных потребностей**.** Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием в соответствии с режимными моментами.

Важно понимать, что режим-это 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.

Огромное значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений.

Разрабатывая режим дня в детском саду, ориентируются в первую очередь состояние здоровья, медицинские предписания, требования ФГОС и нормы СанПиНа придерживаются следующих принципов организации дня дошколят:

- **Соответствие возрастным особенностям**. Длительность и количество занятий, прогулок и сна меняется в соответствии с возрастом.

**-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, за занятиями неизменно следует игровая деятельность, а в режиме присутствует время для сна и самостоятельной игровой деятельности, которая способствует снятию нервного напряжения и усталости.

**- 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). Избежать рутинности режимных моментов помогут игровые педагогические приемы, использование иллюстративного материала или художественного слова.

- **Чередование видов деятельности**. Суточный режим ребенка предполагает смену времени ночного сна и дневного бодрствования, но в детском саду распорядок дня содержит больше режимных моментов, которые сменяют друг друга в установленной последовательности. Чередоваться должны не только период сна и бодрствования, но также умственные нагрузки с физическими, активная и спокойная деятельность, прогулки на свежем воздухе с играми в помещении, самостоятельная деятельность с коллективной.

- **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. Нужно учитывать у детей и предпочтения в еде: если 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.

Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма

При проведении того или иного режимного процесса воспитатель должен: своевременно и полностью удовлетворять органические потребности детей (в сне, отдыхе, пищи, деятельности, движении); воспитывать положительное отношение к любому из процессов; развивать и совершенствовать движения, речь, ориентировку в окружающем; систематически и планомерно прививать детям культурно-гигиенические навыки; воспитывать привычки культуры поведения и положительные взаимоотношения с детьми и взрослыми; развивать самостоятельность ребенка, предоставляя ему возможность участвовать в самообслуживании, прививать первоначальные трудовые навыки, обеспечить эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов, использовать исключительно спокойный и доброжелательный тон обращения.

Каждый режимный момент может включать следующие организационные моменты (структурные компоненты): подготовка к режимному моменту (подготовка к прогулке, подготовка к приему пищи, подготовка ко сну и т.п.), сам режимный момент (прогулка, прием пищи, сон и т.п.), завершение режимного момента (возвращение с прогулки, завершение приема пищи, постепенный подъем и т.п.), а также дополнительные организационные формы (дежурство, взаимодействие с родителями, встреча детей, осмотр, опрос, переодевание и т.п.).

Остановимся и детально рассмотрим значение отдельных режимных моментов в воспитании и развитии дошкольника:

**Утренний прием детей.** Продуманное и хорошо организованное проведение утреннего приема детей имеет большое значение в режиме дня. Приветливая встреча их воспитателем влияет на настроение, работоспособность, дисциплинированность. Если дети знают, что их ждут, что им будут рады, они с большим желанием идут в детский сад. Принимать малышей можно как на воздухе, так и в помещении. При наличии участка в хорошую погоду прием детей в любое время года лучше проводить на свежем воздухе. Утренний прием в детском саду начинается с профилактического осмотра детей медицинской сестрой или, в случае ее отсутствия, воспитателем. Воспитатель обязан лично встретить родителей и каждого ребенка. Поздороваться с ним. Выразить радость по поводу того, что они пришли.

**Утренняя гимнастика**. Основная цель утренней гимнастики – это «разбудить» организм ребенка, дать ему заряд бодрости, настроить на рабочий лад. Гимнастика положительно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность систем организма и работу внутренних органов. При ежедневном проведении гимнастики у детей формируется привычка и потребность в физических упражнениях по утрам. В холодное время года воспитанники занимаются гимнастикой в помещении. В теплое время года зарядка проводится на воздухе. В соответствии с возрастом детей увеличивается ее продолжительность (с 4-5 мин в младшей до 10--12 мин в подготовительной к школе группе). Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Необходимая мотивация: «Как стать сильным и здоровым», «Зачем надо заниматься спортом?».

**Прием пищи.** Обязательным элементом режима дня является питание ребенка, которое состоит из нескольких приемов пищи через установленные промежутки времени и в установленном количестве. Строгое соблюдение приема пищи способствует ее усвояемости и формированию здорового аппетита у ребенка. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. По режиму дня на подготовку и прием пищи отводится от 2 ч - в младших до 1 ч 25 мин - в старших группах. На все приемы пищи в общей сложности составляет не более 50-60 мин. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после ее приема - это способствует утомлению.

**Прогулка**. Способствует укреплению здоровья ребенка, так как прогулка на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, повышает аппетит, а также способствует закаливанию организма ребенка. Кроме того, на прогулке ребенок может максимально удовлетворить свои потребности в движении, общении со сверстниками во время совместных игр, исследовательской деятельности и т.д.Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется. Согласно п.11.5 СанПиНа рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена! При низких значениях температур и сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом. Прогулки решают не только оздоровительные, но и воспитательные задачи. На них педагог проводит с детьми наблюдения за природой, индивидуальную работу по развитию основных движений, спортивные игры, развлечения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

**Дневной сон.** Во время сна ребенок имеет возможность восстановить не только свои физические силы, но отдохнуть нервной системе, успокоиться. Дневной сон обеспечивает ребенку активность во второй половине дня. С возрастом потребность в дневном сне у детей проходит, они способны обойтись без него. Однако необходимо правильно организовать ночной сон, а именно отход на сон, его продолжительность, спальное место ребенка, пробуждение. При организации сна важно не только соблюдать его длительность, но и следить за тем, чтобы дети хорошо спали. В спальнях и группах, временно превращаемых в спальни, важно создать условия для спокойного сна: в помещения, где спят дети, должен постоянно поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его физиологическую глубину и длительность (температура 14-15°), удобные постели, неяркий свет, тишина. Воспитатель должен находиться в спальне с детьми.

Подъем проводится постепенно, по мере пробуждения детей, еще в кроватках проводится бодрящая гимнастика, после подъема организуются закаливающие процедуры, проведение которых педагог согласовывает с медсестрой. После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания, а воспитатель помогает им при необходимости. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности. Дети приводят в порядок прически. Девочкам с длинными волосами помогает воспитатель.

**Уход детей домой**  Организуется аналогично пунктам «Прием детей».  
 Вечером, 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  
**ВАЖНО! Порядок именно такой: сначала положительное, потом - проблема**.

Каким бы ни был ребенок, сколько бы неудобств он не доставлял, но положительное найти нужно обязательно и похвалить в присутствии родителей. И только потом о проблемах. Тактично, ненавязчиво, грамотно, но настойчиво**. И обязательно индивидуальный подход к каждой семье: кому, как и что можно сказать, а что нельзя.** Отдельно стоит обратить внимание на 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.

Воспитателям необходимо помнить, что дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых**,** нужно вести непрерывную разъяснительную работу с родителями, пропагандировать здоровый образ жизни и следование распорядку дня, пусть не точно такому, как в детском саду, но с соблюдением основных моментов (время сна, приёма пищи, прогулок).

Большим подспорьем в этом станут различные наглядные пособия для родителей, которые размещают в помещении группы для всеобщего ознакомления. Это могут быть как агитационные плакаты, призывающие делать гимнастику, проводить больше времени на свежем воздухе, играть в спортивные игры с малышами, так и разного вида источники полезной информации: папки, настенные стенды, ширмы, перекидные стенды-книжки и т. д

В заключении хотелось бы отметить: «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.»

Используемаялитература:

1.  Тонкова - Яшпольская Р. В., Черток Т. Я. Воспитателю о ребенке дошкольного возраста. М., 1978.

2. Грохольский Г. Г Двигательная активность детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Г. Г. Грохольский. - Минск: Высшая школа, 2007.

3.Зебзеева, В. А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.:ТЦ Сфера, 2007.

4.Богина Т. П., Терехова Н. Т. Режим дня в детском саду. М., 1987.

5.Зуйкова М. Б. Режим - путь к здоровью // Укрепление ДОУ. 2009. №1.

6.Злановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 2008.