

# **Консультация**

## **«Организация режимных моментов детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС».**

Режим дня в дошкольных группах МАДОУ № 82 имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении, в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 №28564 от 15.05.2013.

Режим дня во всех возрастных группах соответствует требованиям ФГОС ДО, возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Он максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка и имеет гибкую структуру, которая учитывает темперамент ребёнка, темп его деятельности, особенные привычки, вкусовые предпочтения, длительность сна и т. д. Это улучшает настроение ребёнка, даёт ему возможность чувствовать себя в коллективе детей более комфортно, проявлять активность в различных видах детской деятельности.

Режим дня - это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе. И, если в дошкольном учреждении режима придерживаются, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, пересчур возбуждены.

Режим дня является основой организации образовательного процесса в дошкольных группах МАДОУ №82 в соответствии со временем пребывания ребенка в группе и составляется на холодный и теплый период времени года. В режим на тёплый период года входит план летних оздоровительных мероприятий и занятия по образовательным областям «Художественно – эстетическое воспитание. Музыка», «Физическое развитие». Работу по остальным образовательным областям, согласно ФГОС ДО, ведём в течение дня через разные виды детской деятельности.

В рамках режима каждой возрастной группы составляем графики питания, прогулок, сетку занятий. В режиме дня выделено постоянное время для чтения воспитателем детской художественной литературы детям.

На период карантинных мероприятий предполагаем карантинные режимы по показаниям, разрабатываем в разных группах по мере необходимости на основании требований СанПиН.

Контроль за выполнением режимов дня осуществляют медицинский работник, администрация, педагоги.

Расчёт времени образовательной деятельности общеобразовательной программы сделан на основании суммирования времени, затраченного на занятия и образовательную деятельность, осуществляющую в течение дня во всех режимных моментах для детей от 2-7 лет в условиях 12-часового пребывания в группах общеразвивающей направленности. Время, необходимое для реализации образовательной деятельности, согласно ФГОС ДО к структуре основной ОП, определено от 60% до 80%. Остальное

время идет на присмотр, уход, дневной сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, дневной сон 2-2,5 часов. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера. СОН РЕБЕНКА Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.

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. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка от 8.00 до 12.00 и от 16.00 до 18.00, а минимальная в 14.00– 16.00. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность. Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.

## **Организация режимных моментов в ДОУ**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил.

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход , обеспечение чистоты тела , одежды ,постели
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности .
- 4.Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

### **Организация сна детей.**

При недостатке сна 1,5 часа в сутки выносливость нервных клеток у детей ослабевает, наступают снижение активности , вялость. Длительное недосыпание может привести к невротическим расстройствам. Исследование

показало, что полное торможение наступает только во 2 , а то и в 3 периоды сна. Вот почему необходимо оберегать сон детей на всём его протяжении.

При организации сна учитываются следующие правила :

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 минут до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- 4 . Для быстрого засыпания детей используют элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

Необходимо правильно разбудить детей, дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживаться в постели.

### **Организация питания детей.**

Важнейшим условием является соблюдение гигиенических требований. Воспитатель усаживает детей за стол так , чтобы сначала сели часто болеющие и те, кто плохо и медленно ест. Важно, чтобы дети могли видеть друг друга. Выходить из-за стола нужно постепенно. Если ребёнок отказывается от пищи , не следует его заставлять. Гораздо важнее знать причину отказа. В неблагоприятной обстановке раздражители тормозят деятельность коры головного мозга, а если ребёнка принуждают принимать пищу, то корковые торможения усиливаются. Поэтому за столом не следует торопить детей, кормить насильно или уговаривать, это может привести к стойкой негативной реакции, которая станет привычкой. Нужно создавать условия , при которых появится желание есть.

Для поддержания хорошего аппетита у детей следует уделять внимание оформлению, вкусу, аромату готовых блюд ,а так же сервировке стола.

### **Прогулка.**

Прогулка, как правило, включает: наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую деятельность, индивидуальную работу по развитию физических качеств .

Зимой рекомендуются прогулки при температуре не ниже – 15 градусов С (младший возраст) и не ниже -22 градусов( старший возраст).Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку следует организовывать подгруппами, а продолжительность регулировать индивидуально, в соответствии с возрастом , состоянием здоровья и погодными условиями.

### **Формирование культурно-гигиенических навыков.**

Выделяют следующие виды культурно-гигиенических навыков.

Умывание: заснуть рукава, намылить руки до образования пены и т.д..

Причесывание: следить за аккуратностью головы.

Одевание : быть опрятным, соблюдать рациональную последовательность при одевании и раздевании.

Чистка и мытьё обуви: очищать обувь от грязи по возвращении с улицы в помещение; протирать влажной тряпкой.

Уход за верхней одеждой.

Уборка постели: стелить постель перед сном , складывать одеяло пополам прибирать постель после сна.

Приём пищи: мыть руки перед едой ,аккуратно есть, есть молча, пользоваться салфеткой и т. д.

Содержание носа в чистоте: своевременно пользоваться носовым платком.

Содержание личных вещей в порядке: всегда убирать за собой, класть вещи на место.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях.

Вежливость, доброжелательность, размеренная спокойная речь воспитателя, опрятный внешний вид , порядок в группе- всё это имеет большое значение в формировании к.г.н.

При организации режимных процессов в разных возрастных группах используют игровые приёмы.

«Мишка- Топтыжка принёс интересные картинки. Кто скажет ,что это? Для чего нужны эти предметы ? Мишка не знает. А вы, дети знаете?»

«Зайчонка пригласила в гости кукла Маша, а он и не знает, как себя вести в гостях.

Мотивы общения с детьми просты и понятны ; «Научите меня, пожалуйста.»,

«Расскажите, где вы были ,что видели?»

Детей особенно привлекает возможность оказать помощь любимым героям.

Следует создавать условия для самостоятельной деятельности детей.

На столах до прихода детей разложить:

-разнообразные конструкторы,

-матрёшки, пирамидки,

-вкладыши, мозаики,

-настольные игры

-книжки.

Для вовлечения детей в игру используют проблемные ситуации;

Наш Мишутка поранил лапу; у Мишутки разболелось горло; найдём друга Мишутке и т. Д.

В утреннее время дети ухаживают за обитателями уголка природы; поливают растения, протирают листья. Основной задачей остаётся формирование к.г.н.

Можно продолжать работу с выбранным персонажем, игрушкой.

Работе по формированию навыков культуры поведения поможет сказка.

Сказка «Три медведя» на новый лад- где Михаил Иванович просит Машеньку научить Мишутку правилам поведения за столом.

С детьми старших групп воспитатель проводит индивидуальные беседы -как стать красивым?

-моя одежда, мой костюм .

-почему людей надо приветствовать при встрече? Что означает слово

«здравствуйте»?

-моя комната, мои игрушки.

Так же используют чтение рассказов В. Осеевой «Три сына», «Волшебное слово».

-обыгрывание проблемных ситуаций

-копилка добрых дел и поступков

-обсуждение пословиц

-загадывание загадок.

Для закрепления к.г.н. в старшем возрасте можно провести конкурсы:

-чистуль

-Майдодыра

-между мальчиками и девочками.

### **Утренняя гимнастика.**

Особое внимание надо уделить подготовке к утренней гимнастике.

Мотив: сильным хочешь быть и смелым? По утрам зарядку делай.

Провести беседы с детьми на темы: «Как стать сильным и здоровым?», «Зачем заниматься спортом?».

### **Завтрак.**

Перед завтраком проверьте последовательности операций во время умывания. Используйте стихи, потешки, образное слово. Проведите соревнования: «Самые чистые руки». «Самый аккуратный ребёнок».

Необходимо ознакомить детей с меню.

-Мишка хочет знать ,что сегодня на завтрак

-Кукла Катя рассказывает о том ,как кашка помогла ей вырасти. Во время завтрака привлекайте внимание детей к пище. Организуйте конкурс на самую чистую тарелку, самый аккуратный стол.

### **Прогулка.**

Создайте интерес к прогулке с помощью игровых приёмов, бесед.

Для закрепления приёмов одевания используют «Волшебные часы», «Поможем Мишке одеться» и т.д. Планируйте подвижные игры :2-3 игры большой подвижности,

2-3 игры малой и средней подвижности. Необходимо предусмотреть и игры на выбор детей.

Во время труда детей на участке необходимо уделить внимание мотивации их деятельности, помочь распределить обязанности, подготовить и убрать оборудование, дать оценку деятельности детей. По возвращении с прогулки учить детей самостоятельно и последовательно раздеваться.

Реализация личностно- ориентированного подхода в педагогическом процессе предъявляет особые требования к специалистам детского сада.

Одним из наиболее важных профессиональных умений является организация и планирование режимных процессов. Педагог должен знать и выбирать оптимальные формы и методы работы и стиль общения с детьми.