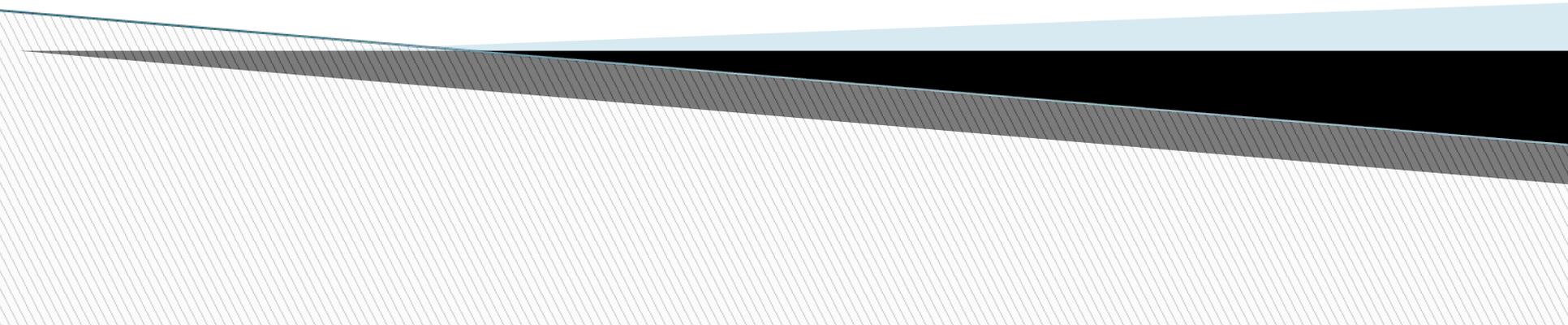


Что надо знать о режиме

Организация режимных процессов
в дошкольном образовательном
учреждении
(детском саду)



Основные правила проведения режимных процессов

- 1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в 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, т.к. Аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.**

Основные компоненты режима дня:

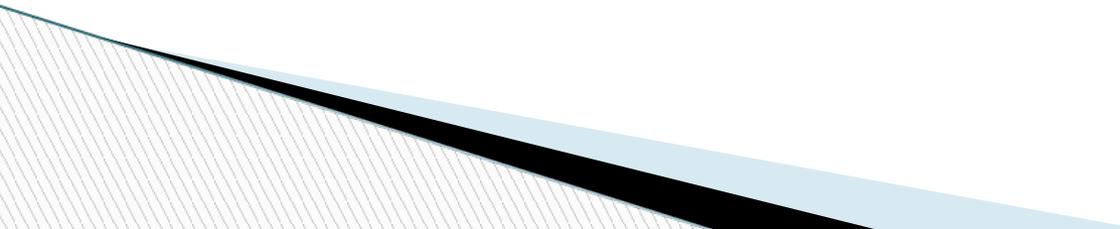
- ▣ Дневной сон;
- ▣ Бодрствование;
- ▣ Интервалы между приёмами пищи;
- ▣ Ночной сон;
- ▣ Общее время прогулок.

Правила организации сна

- 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, затем чтобы 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.**

Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5 – 10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация питания

- 1. Важным условием является соблюдение гигиенических требований. Столы необходимо промыть водой с мылом; расставить их в соответствии с требованиями; помещение должно быть проветрено; помощник воспитатель должен помыть руки и одеть специальную одежду.**
 - 2. 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.**
 - 3. Если ребёнок отказывается от пищи, не следует его заставлять. Гораздо важнее знать причины, побуждающие его так поступать.**
 - 4. За столом не следует торопить детей, насильно кормить или уговаривать. Нужно создавать условия, при которых появится желание есть.**
 - 5. Огромное значение имеет пример взрослого. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.**
- 

Прогулка

- ▣ В режиме дня выделяется достаточное время для пребывания детей на свежем воздухе.
- ▣ Прогулка включает в себя: наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую деятельность, индивидуальную работу по развитию физических качеств.
- ▣ Зимой рекомендуются прогулки при температуре не ниже – 15 гр. (младший возраст) и не ниже – 22 гр. (старший возраст).
- ▣ Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку следует организовывать по подгруппам, а продолжительность регулировать индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями.
- ▣ Детей учат одеваться в определённой последовательности.
- ▣ Любая прогулка должна быть наполнена разнообразной содержательной деятельностью. Не следует сдерживать ребёнка. Чередуйте движения и разнообразьте их.

Организация режимных процессов в первую половину дня

Приём детей

1. **Общение воспитателя с детьми: индивидуальные беседы, игры для общения и создания настроения.**
2. **Организация самостоятельной деятельности детей: разные виды игр, труд в уголке природы, изобразительная деятельность.**
3. **Формирование культурно – гигиенических навыков: использование носового платка, контроль за внешним видом, аккуратностью причёски.**
4. **Формирование культуры поведения: приветствие, вежливые взаимоотношения со сверстниками, взрослыми.**

Утренняя гимнастика

Подготовка к утренней гимнастике.

Завтрак

- 1. Гигиенические процедуры. Привлечение детей к гигиеническим процедурам, закрепление правил мытья рук, рассказы воспитателя о чистоте; игры – соревнования (старшие дошк.); самоконтроль детей; оценка деятельности.**
- 2. Сервировка стола: беседа с дежурными или помощниками; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение детей к эстетическому оформлению столов.**
- 3. Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.**

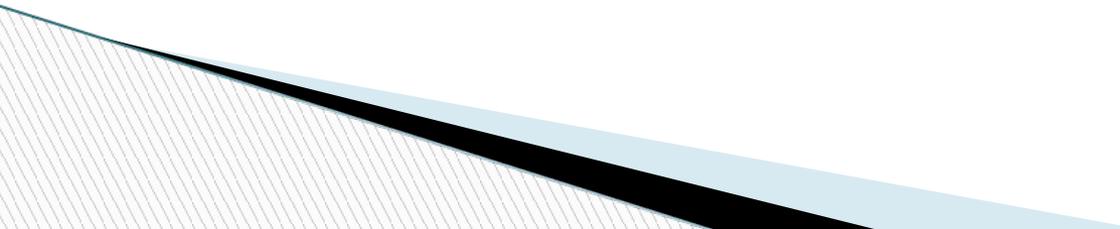
Занятия

подготовка к занятию: уборка игрушек; переключение внимания на другой вид деятельности; оценка деятельности детей; организация после занятия.

Прогулка

1. Подготовка к прогулке: создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала; мотивация деятельности детей на прогулке.
2. Одевание: последовательность, выход на прогулку.
3. Наблюдение на прогулке.
4. Подвижные игры: 2 – 3 игры большой подвижности; 2 – 3 малой и средней подвижности; игры на выбор детей. (Оформить атрибуты и содержание 2 подвижных и 2 малоподвижных игр).
5. Труд на участке: мотивация деятельности детей; определение объёма работы; распределение обязанностей; подготовка оборудования; выполнение трудовых операций; уборка оборудования; оценка деятельности.
6. Индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств.
7. Самостоятельная игровая деятельность: создание условий для развития сюжетно-ролевых игр; игры с природным материалом; индивидуальная работа по рисованию, развитию речи.
8. Возвращение с прогулки: игры; самоконтроль детей; последовательность раздевания; свободная деятельность детей.

Обед

1. Подготовка к обеду.
 2. Гигиенические процедуры.
 3. Сервировка стола.
 4. Привлечение внимания детей к пище.
 5. Подготовка ко сну: гигиенические процедуры; создание условий для организации сна; укладывание спать.
- 

Организация режимных процессов во второй половине дня

Подъём детей

1. Постепенный подъём, общение воспитателя с детьми.
2. Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности.
3. Корректирующая гимнастика: подготовка к корректирующей гимнастике, привлечение детей.
4. Закаливающие мероприятия: закаливание и массаж.
5. Формирование культурно-гигиенических навыков: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам; гигиенические процедуры; закрепление правил мытья рук; рассказ воспитателя о чистоте; приём самоконтроля; оценка деятельности детей; последовательность мытья рук; последовательность одевания; контроль за внешним видом, аккуратность причёски.
6. Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми

Организация самостоятельной игровой деятельности

Общение с детьми, индивидуальная работа, игры.

Полдник

1. Подготовка к полднику, сервировка стола; беседа с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов.
2. Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию навыков культуры еды; правила этикета; оценка деятельности детей; уборка столов.

Занятия

1. Подготовка к занятию, уборка игрушек; переключение внимания детей на другой вид деятельности, оценка деятельности детей.
2. Организация деятельности детей после занятия, свободная игровая деятельность.

Прогулка

1. Подготовка к прогулке; создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала; мотивация деятельности детей.
2. Одевание, отработка последовательности одевания (игровые, словесные, наглядные, практические приёмы).
3. Подвижные игры: 2 -3 большой подвижности; 2 – 3 игры малой подвижности; на выбор детей.
4. Индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств: самостоятельная игровая деятельность; создание условий для развития сюжетно-ролевых игр; игры с природным материалом; индивидуальная работа по изобразительности, развитие речи, театрализация в тёплое время года.
5. Возвращение с прогулки; игра; самоконтроль; контроль и оценка деятельности детей; последовательность раздевания; свободная деятельность детей.

Уход домой