

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ
с детьми старшего дошкольного возраста**

План

I. Значение режимных моментов в деятельности старших дошкольников.

II. Методические рекомендации по проведению режимных моментов в первой половине дня в старшей группе детского сада.

1. Прием детей, игры, утренняя гимнастика.
2. Подготовка к завтраку, завтрак.
3. Игры и подготовка к занятиям.
4. Образовательная деятельность.
5. Подготовка к прогулке, прогулке.
6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед.
7. Подготовка ко сну, дневной сон.

III. Вторая половина дня.

1. Подъем.
2. Подготовка к полднику, полдник.
3. Свободная деятельность.
4. Уход детей домой.

IV. Литература

I. Значение режимных моментов в деятельности старших дошкольников.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня – это чередование различных видов деятельности и отдыха детей дошкольного возраста, отвечающее педагогическим и гигиеническим требованиям. И очень важно правильно и наиболее оптимально организовывать пребывание ребенка в детском саду. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и т.д. обязательное условие правильного воспитания ребенка. Бодрое, жизнерадостное и в тоже время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Правильно составленный режим дня имеет большое значение. Он приучает организм к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняет ребенка от физического и нервного переутомления. Правильное соблюдение режима жизни детей предполагает ритмичность и постоянство его основных элементов в течении определенного времени. Значительная часть времени в дошкольном учреждении связано с проведением различных режимных мероприятий, необходимых для удовлетворения потребностей ребенка в сне, пище, отдыхе. Организация режимных мероприятий имеет важное значение для воспитания ребенка, так как в ходе различных моментов, связанных с приемом пищи, выполнение гигиенических процедур происходит формирование культурно-гигиенических навыков и привычек, усвоение норм и правил поведения в обществе, формирование представлений об окружающих предметах, их свойствах и сфере использования. У детей формируются такие качества, как активность, самостоятельность, умение выполнять действия в коллективе, поддерживать отношения с другими детьми, координировать свою деятельность с их действиями. Режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, дисциплинированных детей. Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организатором правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к самостоятельности.

II. Методические рекомендации по проведению режимных моментов в первой половине дня в старшей группе детского сада.

1. Прием детей, игры, утренняя гимнастика.

Продуманное и хорошо организованное проведение утреннего приема имеет большое значение в режиме дня. Прием детей начинается с 7.00 – 8.30. Чтобы подготовиться к приему детей, воспитатель должен прийти в детский заблаговременно. Принимать детей можно как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года лучше проводить на свежем воздухе. Если воспитатель начинает работу с новой группой детей и ещё не совсем хорошо знает их, или же есть дети, которые в первое время с трудом расстаются с близкими, то лучше организовать прием детей в помещении, где легче отвлечь детское внимание. Во время утреннего приема воспитатель должен создать хорошее настроение, как ребенку, так и его родителям. 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. Наблюдательный воспитатель видит, с каким настроением пришел в детский сад ребенок, проявляет педагогический такт, либо сразу привлекает ребенка к деятельности, либо дает ему возможность побыть одному, успокоиться. Особое внимание надо уделять детям впервые пришедшим в детский сад. Воспитатель занимает их игрушкой, отвлекает от грустных мыслей, стремится сделать переход из домашней обстановки в детский сад менее болезненным.

Нежелание идти в детский сад иногда проявляется и у тех детей, которые давно посещают дошкольное учреждение. Причины могут крыться в состоянии здоровья ребенка, переутомлении и т.д. Иногда родители, торопясь начинают раздевать ребенка, вызывая его протест, или же, напротив, долго уговаривают. Воспитателю следует поговорить с такими родителями, убедить их в то, что все это отрицательно действует на ребенка, отражается на его настроении и что после ухода близких он долго не может успокоиться. Чтобы быстрее отвлечь ребенка следует переключить его внимание на что-то интересное. Сделать это можно разными приемами: дать небольшое поручение, вместе понаблюдать за чем-либо интересным и т.д.

Во время утреннего приема детей необходимо обращать внимание на внешний вид ребенка воспитатель предлагает привести себя в порядок, помогает ему. Он приучает детей пользоваться зеркалом, проверять свой внешний вид, исправлять недостатки в причёске, costume, вырабатывая привычку быть всегда чистым и опрятным. Пришедшие дети должны здороваться, разговаривать негромко и не кричать.

Утренний прием в детском саду начинается с профилактического осмотра детей медицинской сестрой или врачом. В случае их отсутствия состоянием здоровья детей следит воспитатель. Если воспитатель

внимателен, хорошо знает индивидуальные особенности детей, он может определить по внешнему виду, здоров ли ребенок. Как правило, здоровые дети, придя в детский сад, начинают играть, охотно общаются друг с другом, много двигаются.

Если у воспитателя возникло подозрение, что ребенок нездоров, он беседует с родителями, узнает, как ребенок спал, не жаловался ли на что либо, и измеряет ему температуру. Если заболевание у ребенка выявилось после ухода родителей, воспитатель изолирует его от других детей, укладывает в постель и сообщает о случившемся членам семьи. Если же они по какой-либо причине не могут приехать за ребенком, воспитатель вызывает врача.

Ребенка, который долго не посещал детский сад, нельзя принимать без осмотра его врачом или медицинской сестрой.

Воспитатель должен заранее продумать, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. Воспитатель подготавливает игры и игрушки, располагая их таким образом, чтобы малышам было удобно взять их и играть, не мешая друг другу. Педагог поощряет игры, возникающие по инициативе самих детей, помогает осуществлять задуманное, создавая для этого нужные условия.

Воспитатель должен проследить, чтобы все нашли себе интересную деятельность и не мешали другим детям. В случае если ребенок не смог самостоятельно выбрать себе занятие, воспитатель должен помочь ему: подключить к играющим детям, помочь в выборе игрушек или дать ребенку какое-либо конкретное поручение.

После приема детей, педагог приглашает детей на утреннюю гимнастику, которая проводится на участке или в хорошо проветренном помещении продолжительностью 5-6 минут (в зависимости от времени года). В плане обязательно должен быть записан комплекс утренней гимнастики.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Цель: обеспечить высокий уровень двигательной активности и заряд бодрости на весь день, формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; способствовать совершенствованию систем и функций детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества; знакомить со способами укрепления здоровья.

	Форма УГ	Цель	Структура
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> - Дыхательная - Корректирующая - В игровой форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление дыхательной системы. - Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега, упражнения на коррекцию осанки и стопы. 2. ОРУ: игровые дыхательные упражнения. 3. Подвижные игры.
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительный бег - На основе подвижных игр - На основе народных подвижных игр 	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем. - Воспитание интереса к занятиям физической культурой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ: игровые упражнения на основные группы мышц. 3. Подвижные игры
Среда	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная без предметов - Традиционная с предметами 	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление всех групп мышц. - Развитие мелкой и крупной моторики. - Совершенствование координаций движений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ: упражнения на основные группы мышц с предметами или без предметов. 3. Подвижная игра.
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительная аэробика без предметов - Оздоровительная аэробика с предметами. - Корректирующая гимнастика с фитболами 	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление всех групп мышц. - Развитие мелкой и крупной моторики. - Совершенствование координации движений. - Развитие чувства ритма. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ: комплекс оздоровительной аэробики, упражнения йоги. 3. Подвижная игра.
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> - На свободное творчество - По интересам - На тренажерах 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование координации движений. - Воспитание интереса к занятиям физической культурой - Укрепление всех групп мышц 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения, игры занятия со спортивными снарядами по желанию детей. 3. Подвижные игры.

2. Подготовка к завтраку, завтрак.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное питание одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Предварительно дети убирают игрушки на свои места и идут мыть руки, а если нужно и лицо.

Проводить организацию умывания надо постепенно, не большими группами детей. Детям необходимо напоминать правила поведения – они должны закатать рукава, намыливание рук и прочие процедуры должны проводиться над раковиной. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети не разбрызгивали воду, поддерживали порядок и чистоту в умывальной комнате. Необходимо следить за тем, чтобы дети пользовались только своим полотенцем и аккуратно вешали его на свое место после процедуры умывания.

Укрепить ценные гигиенические навыки помогут веселые поговорки, пословицы, стихи.

Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать.

Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организации всей жизни детей в детском саду. Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы дети не были утомлены или возбуждены, чтобы у них было хорошее настроение.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Особенно осторожным нужно быть по отношению к легко возбудимым, нервным детям, не перегружать их впечатлениями. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме.

В процессе еды воспитатель должен постоянно контролировать осанку детей, стараться, чтобы дети съели всю предложенную пищу. Воспитывать культурно-гигиенические навыки приема пищи.

Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку.

На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки. К приему пищи столы накрываются заранее, и в подготовке их принимают участие дежурные дети.

Не должно быть длинных интервалов в подачи блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями. Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на стол, надо тут же вытереть. Следует приучать детей к чистоте.

После еды дети ставят свою посуду на середину стола, а дежурные убирают ее. Поблагодарив взрослых, дети старших групп дожидаются товарищей по столу.

Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию и приучает есть культурно.

В старшей группе навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует, по возможности, перед едой.

В процессе еды педагог должен постоянно контролировать осанку детей и воспитывать культурно-гигиенические навыки приема пищи. Нужно ежедневно знакомить родителей с меню детского сада и вывешивать рекомендуемый выбор блюд. Важно убедить родителей в том, что завтрак, который они дают детям дома, нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит.



3. Игры и подготовка к занятиям.

В плане должны быть указаны планируемые виды деятельности - с указанием названия и цели деятельности. Перед занятием имеет смысл провести с детьми игру средней подвижности.

- на ловкость или координацию. Если занятия проводятся за столами, к дежурству в старших группах привлекаются дети. Их деятельность контролируется взрослыми.

4. Обучающая деятельность.

Проводится обучающая деятельность согласно перспективному плану, программное содержание и цели указываются в плане. Знания полученные детьми во время обучающей деятельности могут быть закреплены на последующей прогулке – в виде наблюдения или беседы.

5. Подготовка к прогулке, прогулка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у детей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательные и интересные, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Воспитатель должен учить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Детей помогает одевать няня, давая, однако, им возможность им сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания и они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т.п.). Нужно приучать детей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности. Когда большинство детей оденется, воспитатель выходит с ними на участок. За остальными детьми следит няня, затем провожает их к воспитателю. Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе.

Планирование содержания деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

В процессе прогулки педагог наблюдает за содержанием игр и взаимоотношением детей в этих играх. Во время прогулки, воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы ни кто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегают он привлекает к участию в более спокойных играх. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Находясь на прогулке, воспитатель должен создать условия для всех видов игр.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей. Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за дворником, строителями. Наблюдение во время прогулки имеет большое значение для детей. Во время прогулки стоит привлекать детей к труду. Старшие дошкольники трудятся в цветнике – сажают цветы, поливают их, рыхлят землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать

ее красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика – все это вызывает радостные переживания.

Во время прогулки воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует работу с мячом, для других – метание в цель и т.д. В конце прогулки дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение приводят себя в порядок. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчик. Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития ребенка.

6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед.

После возвращения с прогулки дети тщательно моют руки, а если нужно и лицо. Привитие культурно-гигиенических навыков во время мытья рук формируется под контролем взрослого. Обучаются насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме.

Во время приема пищи обращать внимание на культуру поведения за столом и осанку, на то, как дети держат столовые приборы.



7. Подготовка ко сну, дневной сон.

В процессе подготовки ко сну воспитатель следит за дисциплиной: дети не должны отвлекаться лишними играми, разговорами, не должны шуметь. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей. Воспитываются – бережное отношение к вещам, аккуратность, положительное отношение к вещам, аккуратность, положительное отношение к дневному сну.

Проверить: удобно ли дети расположились в своих кроватях, следить за положением рук – руки должны находиться поверх одеяла.

8. Вторая половина дня.

После сна проводится подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры.

Воспитатель следит за дисциплиной и порядком одевания детей в спальне. Воспитатель помогает детям в случае затруднений. Воспитывается самостоятельность и аккуратность.

9. Подготовка к полднику, полдник.

При подготовке к приему пищи сервировать столы помогают дежурные, остальные дети приводят свой внешний вид в порядок, помогают друг другу. Воспитание трудолюбия, взаимопомощи.

Во время приема пищи воспитывать культуру поведения за столом. Обязательно обращать внимание детей на правильную посадку за столом, использование салфеток при необходимости, правильно держать столовые приборы. После еды дети выходят из-за столов, благодарят, а дежурные в старших группах относят посуду. После полдника детям предоставляется время для свободной деятельности.

10. Свободная деятельность.

Режим второй половины дня отводит достаточное время для игр, а в старших группах – и для приобщения детей к труду.

Основным видом деятельности детей во второй половине дня является игра. Дети играют индивидуально, небольшими группами и всей группой. В это время организуются все виды игр, например со строительным материалом, дидактические, игры-драматизации, которые особенно любимы детьми старшей группы. Это сложный вид игр, и самим детям организовать их трудно, нужна большая помощь воспитателя и советом и делом. Необходимо уделять время также играм-забавам и хороводным играм.

В вечерние часы могут использоваться и подвижные игры, которые проводятся как на участке во время прогулки так и в помещении группы.

В вечерние часы воспитатель рассказывает детям сказки, читает басни, рассказы, вспоминает народные потешки, шутки, прибаутки. Все это может сопровождаться показом фигурок персонажей на фланелеграфе. Большие по объему произведения для детей (например, книги «Что я видел» Б. Житкова, «Приключения Незнайки и его друзей» Н. Носова) воспитатель читает по частям на протяжении нескольких дней.



Чтение в вечерние часы проводится не каждый день, а чередуется с другими видами деятельности, например слушанием музыки, рассматриванием иллюстраций. В это время воспитатель проводит и индивидуальную работу с детьми по развитию движений, рисованию, вырезанию, конструированию, исправлению дефектов речи. Он может повторить с малышами любимые стихи, песни.

В вечерние часы в детском саду проводится работа с родителями: беседы, индивидуальные и групповые консультации, собрания, семинары и практикумы.

11. Уход детей домой.

Родители должны быть проинформированы (в присутствии ребенка) об его успехах в группе, демонстрируются работы детей. Воспитатель информирует родителей о проблемах и способах их решения.

Отдельно стоит отметить момент ухода – необходимо напомнить ребенку о правилах хорошего тона, ребенок должен попрощаться с детьми и воспитателем. Воспитатель должен положительно настраивать детей на следующие посещения детского сада.

III. Литература

1. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2011 г.
2. А.А. Алебастрова «Справочник заведующего ДОУ», 2009 г.
3. «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», 2011 г.
4. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. «Развитие ребенка в дошкольном детстве» 2006 г.
5. Голицына Н.С. «Организация и содержание работы старшего воспитателя ДОУ» 2006г.
6. Дубинина О.В., Еник О.А., Пенькова Л.А. «Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности детей старшего дошкольного возраста» 2008 год.
7. Зибзеева В.А. «Организация режимных моментов в ДОУ» 2007 г.