

Организация режимных моментов в средней группе детского сада.

Кузьмина Н.В.

воспитатель средней группы «Дружная семейка»

Чтобы сделать жизнь малышей в детском саду не только разнообразной и увлекательной, но и полезной для здоровья, её строят по определённому распорядку. Режимные моменты призваны удовлетворить потребности ребят в питании, сне, движении, игре, а также способствуют формированию культурно-гигиенических навыков и воспитанию культуры поведения в обществе

Режим дня в средней группе ДОО: цели и принципы организации

Известно, что малыши в дошкольных учреждениях живут по определённому распорядку (режиму), особому для каждой возрастной группы. *Главной целью режима дня является удовлетворение основных физиологических потребностей ребёнка (в еде, сне, движении и т. д.), а также укрепление его физического и нервно-психического здоровья.*

Принципы организации режима дня

Развивающий и воспитательный эффект режима дня основан на принципах:

- Ритмичности. Все виды деятельности должны соответствовать естественному ритму жизнедеятельности маленького человека. Ребёнок должен спать днём определённое время, поскольку такова потребность его организма, это же правило относится и к прочим видам деятельности.
- Цикличности. Все режимные моменты повторяются изо дня в день с некоторыми незначительными изменениями, что вырабатывает у детей привычку и готовит нервную систему к смене видов деятельности. Это помогает малышам перестраиваться без утомления и негативного восприятия тех или иных процедур (умывания, сна, гимнастики).
- Чередования активности и отдыха. *Весь режим дня ребёнка в течение суток построен на чередовании сна и бодрствования.* Сон обеспечивает малышам полноценный отдых, поэтому они должны хорошо выспаться дома и в детском саду. Но даже тогда, когда ребёнок не спит, его деятельность должна быть продумана и организована таким образом, чтобы периоды высокой двигательной или умственной нагрузки (подвижные игры, спортивные соревнования, занятия математикой, грамотой) чередовались со спокойными играми, художественной деятельностью (рисованием, лепкой, музыкой).
- Гибкости. Несмотря на то что все режимные моменты чётко прописаны с соблюдением временных границ, распорядок дня должен учитывать и индивидуальные особенности детей. Тем, кто чаще и быстрее утомляется от шума, беготни, можно предложить дополнительные минутки отдыха, для чего в каждой группе предусмотрен уголок уединения.
- Последовательности и постепенности. Невозможно требовать от детей выполнения сразу нескольких режимных процессов: «Быстрее едим, моем руки и раздеваемся ко сну». Это заставляет малышей торопиться и

путаться в последовательности действий. У детей вырабатывается негативное отношение к определённому этапу дня, когда они что-то не успели, сделали «неправильно». Режим выполняется под контролем воспитателя без излишней торопливости, ребятам сообщают о переходе к новому этапу деятельности доброжелательно, не подгоняя их, давая тем, кто не успевает, время выполнить начатое.

- Индивидуального подхода. *При выполнении режимных моментов воспитатель учитывает состояние здоровья, психологические особенности каждого ребёнка.* Особенно важно постепенное приучение к режиму детского сада новичков. Хотя они и пришли в группу на пятом году жизни, а не в раннем возрасте, им всё же трудно сразу адаптироваться, влиться в коллектив, подстроиться под общий ритм. Поэтому с новенькими детьми в группе проводится дополнительная работа по ознакомлению с режимом, пояснение в индивидуальной беседе, зачем нужно соблюдать распорядок дня, какую пользу это даёт.

Организация и задачи режимных процессов

Пребывание ребёнка в дошкольном учреждении делится на 2 основных периода: сон и бодрствование. В свою очередь, период, когда ребёнок не спит, состоит из:

- прогулок;
- гигиенических и закаливающих процедур;
- приёма пищи;
- игр;
- общения;
- организованной образовательной деятельности (занятий);
- отдыха;
- самостоятельной игровой, творческой деятельности.

Утренний приём детей

Задача воспитателя в этот период — вызвать у детей радостное настроение, позитивное отношение к товарищам по группе, желание остаться в детском саду на весь день. Наиболее удачными приёмами работы с малышами будут беседа, вопрос: «Расскажи нам, что интересное ты видел по дороге в детский сад», поощрение: «Ты уже совсем взрослый, большой, остаёшься в детском саду и не плачешь, будешь играть с нами».

Организованная образовательная деятельность в режиме дня

К занятиям также предъявляют некоторые требования, которые основаны на физиологических особенностях детей пятого года жизни:

- Длительность одного занятия не должна превышать 20 минут.
- В течение дня в средней группе в первой половине (до обеда) могут проводиться 2 занятия и ещё 1 — после дневного сна, 1–2 раза в неделю. Это может быть занятие кружка, театрализованная деятельность, спортивное или музыкальное развлечение.

- Занятия с повышенной умственной нагрузкой (математика, развитие речи) не должны проводиться в один день. Их сочетают с физкультурой, музыкой, изобразительной деятельностью.

- Не следует ставить занятие по математике в понедельник или пятницу, его лучше провести в середине недели, когда дети наиболее готовы к умственной деятельности и не утомлены за неделю.

- Между занятиями необходима пауза длительностью не менее 10 минут, а если сама организованная образовательная деятельность требует пребывания малышей за столами, в сидячем положении, в середине занятия непременно проводят физкультминутку.

Организация и проведение прогулок

Прогулки на свежем воздухе занимают важное место в распорядке дня детского сада. Они служат лучшим средством закаливания и укрепления организма ребёнка, причём без привлечения каких-либо дополнительных средств, а лишь с помощью факторов внешней среды: температуры воздуха, большего содержания кислорода в нём по сравнению с помещением, простора для движения. *По санитарным нормам, дети должны гулять не менее 4–4,5 часов в день в холодное время года.* Летом прогулка занимает почти всё время, свободное от сна, приёма пищи и гигиенических процедур. Даже занятия выносятся на свежий воздух. Поводом для отмены прогулки может служить температура воздуха ниже -15°C и скорость ветра выше 12 м/сек.

Структурными компонентами прогулки являются:

- наблюдение;
- дидактические игры и упражнения;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа с детьми;
- трудовые поручения, коллективный труд;
- самостоятельная игровая деятельность детей.

Труд на свежем воздухе развивает у детей выносливость, воспитывает ответственное отношение к порученному делу, организованность, умение работать слаженно, сообща.

Дети выполняют индивидуальные поручения: вынести, собрать и занести игрушки и оборудование, полить клумбу. Но и коллективный труд воспитанникам средней группы уже под силу: они собирают овощи на огороде, рыхлят землю в цветнике, убирают опавшие листья осенью, чистят от снега дорожки и скамейки зимой. Воспитателю необходимо следить, чтобы дети аккуратно пользовались инструментами, а также контролировать состояние ребят, не допуская перегревания, чрезмерной нагрузки.

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём

Сон — одна из важнейших потребностей человеческого организма. *Достаточное количество сна в дошкольном возрасте благотворно сказывается на самочувствии и настроении детей, способствует их правильному развитию и укрепляет*

здоровье. Продолжительность дневного сна в средней группе составляет около 2 часов, причём нормой считается засыпание всех воспитанников в течение 20–30 минут от начала укладывания.

При подготовке ко сну учитывают такие правила:

- Шумные, подвижные игры и упражнения должны быть закончены не позже чем за 30–40 минут до сна.
- Во время засыпания одних детей, те, кто ещё не лёг, не должны шуметь и мешать товарищам.
- Спальня перед сном проветривается.
- Для быстрого засыпания можно использовать элементы рефлексотерапии, сказкотерапии.
- Сон проходит при открытой форточке, с доступом свежего воздуха (но не при сквозном проветривании).
- Во время укладывания и засыпания недопустимы громкий шум, разговоры взрослых, нельзя ругать детей, которые не могут уснуть.
- Доброжелательная, тихая и спокойная атмосфера приведёт к желаемому результату, и все дети будут крепко спать положенное время.
- Ритм. Поэтому с новенькими детьми в группе проводится дополнительная работа по ознакомлению с режимом, пояснение в индивидуальной беседе, зачем нужно соблюдать распорядок дня, какую пользу это даёт.

Гигиенические процедуры и самообслуживание

Культурно-гигиенические навыки — важная составляющая общей культуры человека. Прививать их дошкольникам начинают с первых дней пребывания в детском саду, а в средней группе эти навыки совершенствуются и расширяются. К концу учебного года ребёнок должен уметь:

- При умывании:
 - закатывать рукава;
 - пользоваться мылом, намыливать руки до появления пены;
 - набирать в ладони нужное количество воды;
 - мыть лицо двумя руками;
 - мыть руки до локтей;
 - стряхивать излишки воды с рук над раковиной;
 - досуха вытирать руки и лицо личным полотенцем.
- Во время причёсывания:
 - следить за состоянием волос, подмечать, когда они не в порядке;
 - приносить личную расчёску воспитателю или няне, чтобы они расчесали, переплели косички.
- Во время одевания:
 - знать личный шкаф для одежды;
 - знать порядок одевания на улицу (гамаша или штаны, обувь, потом свитер, кофту, за ними шапку, а лишь потом куртку, пальто) и доставать вещи из шкафа в соответствии с ним;
 - застёгивать и расстёгивать пуговицы;

- надевать и снимать брюки, гамаши, кофту, выворачивать их на лицевую сторону;
- обуваться, запоминая левую и правую полупару обуви;
- при раздевании ко сну аккуратно складывать одежду на стульчик;
- следить за своим внешним видом, обращаться к взрослым с вежливой просьбой о помощи;
- пользоваться обувной ложечкой, щёткой для чистки одежды.
- Во время еды:
 - помнить, что за стол следует садиться с чистыми руками;
 - есть аккуратно, не крошить хлеб, не разливать первое и третье блюдо;
 - жевать с закрытым ртом;
 - правильно сидеть за столом;
 - пользоваться ложкой, вилок;
 - после еды вытирать рот и руки салфеткой.

Также воспитанники должны уметь пользоваться туалетом, носовым платком, поддерживать личные вещи в порядке.

Задача педагога состоит не только в обучении детей выполнению всех перечисленных действий, но и воспитании в детях любви к чистоте, порядку, бережному отношению к собственному здоровью, умению рационально пользоваться вещами. Обучая этому воспитанников, педагог использует показ, объяснение, напоминание. Удачным приёмом, который разнообразит повторяющиеся каждый день действия, является использование художественного слова: стихотворений, потешек, поговорок, загадок об одежде, средствах гигиены и т. д. Действенным приёмом можно назвать и поощрение. Дети пятого года жизни очень отзывчивы на похвалу.

Завязывать шнурки, застёгивать молнии на обуви и одежде в средней группе могут не все дети, воспитатель или няня помогают им в этом.

Самостоятельная деятельность в распорядке дня средней группы

В режиме дня ежедневно необходимо отводить не менее 2 часов для самостоятельной деятельности детей. Это могут быть игры с любимыми игрушками, рисование, рассматривание иллюстраций в книгах, общение со сверстниками. Дошкольники очень любят такие свободные часы, потому что во время них они имеют возможность расслабиться, быть полностью свободными, отдохнуть от строгого подчинения распорядку. *Воспитатель должен создать в группе богатую развивающую среду, побуждающую детей к игре, фантазированию, самовыражению, чтобы и свободное время они провели с пользой.* Шумных, активных детей нужно учить уважать чужие интересы: не кричать, не мешать одноклассникам. Чересчур робкому малышу или новичку, который недостаточно освоился, воспитатель может предложить на выбор несколько видов деятельности: рисование, игру, чтение и вместе с ребёнком заняться тем, что ему приглянулось.

Работа с родителями по обеспечению единства распорядка дня дошкольников в ДОУ и дома

Усилия воспитателей дошкольного учреждения могут быть сведены на нет, если дома, в семье ребёнка не поддерживается правильный распорядок дня, который бы обеспечивал все потребности малыша и способствовал укреплению его здоровья. ***Необходимо вести постоянную работу с родителями, пропагандируя здоровый образ в жизни, в том числе и соблюдение режима дня.*** Помогут в этом консультации, которые организуют с подгруппами родителей (4–5 человек), индивидуально, а также зачитывают на родительских собраниях.