

Методические рекомендации по организации и проведению режимных процессов ДО

Подготовила Ушакова Е.В.,
методист МБОУ ДПО МЦ

г. Саров2022

Методические рекомендации по организации и проведению режимных процессов в МДОО

Основная цель методических рекомендаций: помочь педагогическим работникам в организации и проведении режимных процессов в МДОО.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Режим – это гибкая и динамичная конструкция, но основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными. Режим пребывания детей в детском саду – это определенная последовательность организованного взаимодействия с детьми.

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает утомления.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил.

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание).
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. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон детей напрямую зависят от состояния их нервной системы.

Требования к режиму определяются психофизиологическими особенностями возраста ребенка, задачами воспитания, окружающими условиями. Режим должен учитывать возрастные особенности детей, быть постоянным (хотя есть отличия в построение режима дня в разное время года), учитывается время пребывания ребенка в детском саду, и время работы родителей.

К режимным моментам относятся:

1. Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
2. Подготовка к завтраку, завтрак
3. Игры и детские виды деятельности
4. Непосредственная образовательная деятельность
5. Подготовка к прогулке, прогулка
6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед
7. Подготовка к сну, дневной сон
8. Подъем после сна, водные процедуры, закаливающие мероприятия
9. Игры, самостоятельная деятельность детей
10. Подготовка к ужину, ужин
11. Игры, прогулка, уход детей домой

Утренний прием

Основной целью утреннего приема является постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада, создание спокойного психологического комфорtnого настроя у каждого ребенка, укрепление личностного контакта воспитателя с каждым ребенком.

Приём детей может проходить как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года желательно проводить на свежем воздухе.

Воспитателем заранее продумывается, организация деятельности детей в период от приема до подготовки к завтраку. Прием начинается с обязательной беседы с родителями о самочувствии ребенка.

Воспитатель обращает внимание на внешний вид детей, на то, чтобы пришедшие дети не забывали здороваться, воспитывает у детей культуру общения (разговаривать тихо, не кричать); следит, чтобы все дети нашли себе интересную деятельность, не ходили без дела, не мешали другим; при затруднении выбора ребенком деятельности помогает ему (предлагает игрушку, подключает к играющим детям, уточняет, с кем бы он хотел поиграть, дает ребенку поручение); создает условия для разнообразной и интересной деятельности детей.

В работе с младшими дошкольниками используют игровые приемы, стараясь привлечь внимание детей, воспитывают культуру поведения (учат здороваться, интересоваться самочувствием другого человека, заботиться друг о друге). В утренний отрезок времени также целесообразно постепенно учить детей ухаживать за уголком природы и его обитателями (поливают растения, протирают листья).

В этот отрезок времени инициируются сюжетно-дидактические, сюжетно-ролевые и строительные игры, проводится индивидуальная работа.

Закончив прием детей, педагог проверяет работу дежурных по уголку природы и приглашает детей на утреннюю гимнастику.

Утренняя гимнастика

Это обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки, готовит организм ребенка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика вводится в режим дня с первой младшей группы и организуется ежедневно с детьми всех возрастных групп. Ее продолжительность, интенсивность нагрузки, количество упражнений и повтор зависит от возраста детей (не менее 10 минут для детей до 7 лет).

Перед проведением утренней гимнастики необходимо проветрить помещение, в котором она проводится, и протереть пол. На зарядку, как и на физкультурные занятия, дети одеваются спортивную форму (за исключением детей раннего возраста).

Комплекс утренней гимнастики разрабатывается на две недели. В старшем дошкольном возрасте знакомые упражнения показывают дети.

В утренний отрезок времени проводятся артикуляционная, пальчиковая и дыхательная гимнастики.

Организация умывания

Это один из важных элементов в режиме детского сада. Умывание способствует привитию устойчивых гигиенических навыков, развитию самостоятельности. Умывание проводится дифференцированно, однако дети должны усвоить общие для всех правила:

- заходить в умывальную комнату постепенно, небольшими группами;
- в первую очередь моют руки медлительные и младшие дети, старшие помогают им и учат;
- не задерживаться у раковины: остальные дети ждут;
- мыть руки, засучив рукава, не наливать воду на пол.

Последовательность мытья рук: закатать рукава, открыть кран, намылить руки, смыть пену, закрыть кран, снять свое полотенце, вытереть руки и каждый пальчик полотенцем, повесить полотенце на место.

Организация процесса питания

Перед приемом пищи организуются словесные и хороводные игры, чтение коротких рассказов о культуре поведения за столом, необходимости соблюдения правил личной гигиены перед приемом пищи, полезности продуктов питания.

Алгоритм подготовки к приему пищи:

1. Организация дежурства (сервировка стола). Младший воспитатель должен сам хорошо знать правила сервировки стола. Начиная со средней группы целесообразно изготовить схему последовательности сервировки, которую

располагают перед глазами детей. Дежурство детей начинается со второй половины учебного года во 2-й младшей группе, используя индивидуальные поручения. Мотивация детей на дежурство обеспечивается предварительным сообщением дежурному меню, обсуждением необходимых приборов для сервировки стола, набором атрибутов для дежурных: передник и колпак в соответствующем полу ребенка цветовом и дизайнерском оформлении. После завершения сервировки стола каждый ребенок ставит стул к столу на свое место.

3. Организация мытья рук поточным методом с соблюдением последовательности всех операций. Дети приглашаются в умывальную малыми подгруппами. После мытья рук, они сразу же садятся за стол.

4. Привлечение внимания детей к приему пищи (обговорить название блюд, их полезность), пожелать друг другу: «Приятно аппетита!». Во время приема пищи необходимо следить за осанкой детей, за тем, как дети держат столовые приборы.

6. Организация уборки столовых приборов после приема пищи (дети относят только чашки и блюдца, остальную посуду убирает младший воспитатель). Обратить внимание детей на соблюдение правил этикета — умение благодарить («спасибо, было очень вкусно», спасибо большое, Анна Валерьевна» и т.д.).

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья соответствуют росту детей. Перед каждым приемом пищи столы обрабатываются влажной салфеткой.

Столовые приборы (тарелка, ложка, вилка, нож) раскладываются на индивидуальные салфетки. Их набор определяется меню блюд. Чайные чашки устанавливаются на блюдцах (во время завтрака чашка с блюдцем на стол не ставится, так как кофе должен быть теплым, его подает воспитатель в чашке с блюдцем после того, как ребенок съел основное блюдо).

К компоту с фруктами подается чайная ложка. Бумажные салфетки ставятся

в салфетницах, хлеб подается в хлебницах.

По завершении приема пищи дежурные помогают помощнику воспитателя: убирают на место салфетницы, хлебницы и индивидуальные салфетки.

Для полоскания полости рта после еды помощником воспитателя готовятся индивидуальные стаканчики с охлажденной кипяченой водой. При этом используются два подноса: для чистой и для грязной посуды.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5–2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой.

В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (**ножи не должны быть острыми**). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке. Нож дается детям не для того, чтобы им намазать масло на хлеб или т что-то разрезать, но и для того, чтобы помочь им набирать еду на вилку.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребенка от еды и привести к еще большему снижению аппетита.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, успешно решать задачи нравственного воспитания.

Подготовка к занятиям

Перед проведением занятий необходимо сделать влажную уборку пола и проветрить групповое помещение (музыкальный или спортивный залы).

Воспитателю заблаговременно необходимо продумать рациональное размещение оборудования для занятия и детей с точки зрения их эмоционального благополучия (достаточное количество места, свободный подход к демонстрационному оборудованию).

В середине занятия обязательно проводится физкультминутка. Промежуток между занятиями составляет не менее 10 минут. В это время проводится проветривание помещения.

Если занятия проводятся по подгруппам, то подгруппа, занимающаяся самостоятельной деятельностью, должна быть с помощником воспитателя и для детей должны быть созданы комфортные условия (достаточно места, наличие игрового оборудования и т.д.).

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организует с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты. 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. В раздевалке должно быть достаточное число банкеток, стульчиков или скамеек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть брюки или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке к выходу на прогулку и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;
- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;
- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно в определенной последовательности. Сначала все дети надевают колготки, брюки, обувь, затем кофту, куртку, шапку, шарф и варежки. При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать младший воспитатель, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть

пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу.

Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, педагоги рекомендуют родителям предоставлять детям больше самостоятельности. В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру — мытье ног.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;
- одежда для прогулки не должна сковывать движения ребёнка или быть слишком велика;
- завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить;
- в шкафу всегда должен быть комплект запасной одежды.

Порядок хранения одежды в шкафчике: на верхней полке кладется шапка и шарф. Кофта, колготки, теплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок. Рукавички на резинке должны быть передернуты через рукава верхней одежды. Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.

Организация прогулки

В процессе прогулки воспитатель способствует организации детьми интересной и разнообразной деятельности. Для этого в наличии должны быть игрушки и вспомогательный инвентарь, правилам обращения с которым воспитатель обучает детей на прогулке или предварительно в группе. Во время прогулки у воспитателя есть возможность наблюдать за содержанием игр и взаимоотношениями детей и скорректировать их при необходимости.

Продолжительность прогулок для детей до семи лет составляет 3 часа в день. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C, для детей 5-7 лет при температуре до -20°C. Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

В теплый период года с учетом погодных условий организуется прием детей на свежем воздухе.

Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. Содержание организованной и самостоятельной деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста. Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек

или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Структура прогулки:

1. Наблюдение (чредятся наблюдения за живой и неживой природой, трудом взрослых).
2. Дидактические игры.
3. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры по выбору детей.
4. Упражнения на развитие двигательных навыков (2-3 упражнения).
5. Индивидуальная работа с детьми, в т.ч. по развитию движений, физических качеств.
6. Труд детей на участке.
7. Самостоятельная игровая деятельность.

Перед уходом с прогулки дети приводят участок в порядок, собирают выносной материал. Перед входом в детский сад ребята вытирают ноги и приучаются заходить спокойно, не толкаясь, не споря, не мешая друг другу.

В раздевалке воспитатель следит процессом переодевания и прививает детям бережное отношение к вещам и навыки аккуратности. Убирает сырую одежду в сушильный шкаф.

Требования безопасности при организации прогулок на участке детского сада

Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности согласно своей должностной инструкции.

Перед выходом на прогулку работники, занятые одеванием детей, должны следить, чтобы они не оставались долго одетыми в помещении во избежание перегрева, следить за исправностью и соответствием одежды и обуви детей погодным условиям.

В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (дождь, метель и др.) во время прогулки, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.

При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщать о случившемся руководителю МДОО, который организует поиски ребенка, ставит в известность Департамент образования, полицию, родителей в соответствии со схемой оповещения.

В процессе прогулки воспитатель должен обучать навыкам безопасного поведения, правилам безопасного обращения с различными предметами. При выборе игр воспитатель должен учитывать психофизические особенности детей данного возраста, предшествующую деятельность детей, погодные условия.

Запрещается:

- оставлять детей одних, без присмотра работников МДОО;
- использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы,
- сломанные игрушки.
- общаться по телефону для решения личных вопросов.

О каждом несчастном случае с ребенком воспитатель должен немедленно известить руководителя, родителей, при необходимости привлечь медицинский персонал для оказания первой медицинской помощи. При необходимости организовать доставку ребенка в отделение скорой помощи.

Подготовка к сну, дневной сон

Необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение к сну. Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить, о чем– то хорошем.

Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съеживаться, подбирай колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки.

Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, потешки или пестушки.

Все эти средства удовлетворяют потребность ребёнка в безопасной и комфортной среде. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения, приводит к успокоению и восстановлению дыхания. Музыка не должна звучать слишком громко, продолжительность ее может быть около 10 – 15 минут.

При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей.

Одежда для сна должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная

рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц. В жаркое время года дети могут спать в одних трусиках или маечке и трусиках. Важно постоянно следить за тем, чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон дошкольный возраст и 3 часа ранний возраст.

Во время сна ребенок не должен лежать, укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

Пока дети не уснут и в течение всего периода сна воспитатель находится в спальне и наблюдает за детьми. Иногда одному нужно поправить одеяло, другого - проводить в туалет, третьему - исправить позу и т. д. Дети, которые засыпают позже, могут при отсутствии взрослых разбудить других детей.

После пробуждения следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию. После того, как воспитанники проснулись, им предлагается, лёжа в кровати, выполнить гимнастику пробуждения для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Варианты гимнастики после сна:

- разминка в постели и самомассаж.
- гимнастика игрового характера.
- пробежки по массажным дорожкам.
- закаливающие и гигиенические процедуры.

После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания, а воспитатель помогает им при необходимости. Начиная со средней группы, дошкольники могут помогать взрослым в подготовке ко сну, в уборке постелей. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности.

В целях обеспечения комфортного состояния ребенка в течение всего дня необходимо соблюдать питьевой режим. Младший воспитатель на пищеблоке получает по графику и приносит в группу остывшую до комнатной температуры кипяченую воду. Питье организуется из одноразовых стаканчиков или из кружек. При этом посуда для питья и использованная посуда должны размещаться на разных подносах, имеющих соответствующую маркировку.

В конце рабочего дня воспитатель проверяет порядок в группе, закрывает окна и фрамуги, моет игрушки. Игрушки моются в специально выделенных, промаркованных емкостях ежедневно в конце дня, а в группах для детей младенческого и раннего возраста - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

Организуя жизнь детей, их разнообразную активную деятельность, воспитатель должен, прежде всего, заботиться об охране и укреплении здоровья каждого ребенка, его полноценном физическом развитии, о создании бодрого, жизнерадостного настроения.

Используемые источники:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"».
 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
 4. Зебзеева, В. А. Организация и планирование режимных процессов в дошкольных образовательных организациях: методическое пособие. Москва, 2015.