

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ**

*для воспитателей ДОУ № 300*

**ТЕМА**

***ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ  
ПРОЦЕССОВ.***

***ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РЕЖИМЕ***

ПОДГОТОВИЛА И ПРОВЕЛА

старший воспитатель Голубицкая А.А.

2017 год

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

У ребёнка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы 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 ( 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, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Режим – это гибкая и динамичная конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приёмами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния ( период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года). Переводить из одного режима в другой следует постепенно, при условии физиологической готовности ребёнка к переходу. О необходимости перевода на новый режим могут свидетельствовать изменения в поведении здорового ребёнка: медленное засыпание, укорачивание или отказ от дневного сна, снижение аппетита, неадекватный ответ, негативное отношение к предложению взрослого.

При выборе режима учитывается, что активность и работоспособность повышаются с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов и снижается с 14 до 16 часов. В течение недели наибольшая работоспособность приходится на вторник и среду, а с четверга уменьшается, достигая самого низкого уровня в пятницу и субботу.

## **Организация сна детей**

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

Исследование показало. Что полное торможение наступает только во 2-й, а то и в 3-й период сна. Вот почему необходимо оберегать сон детей на всём его протяжении.

При организации сна учитываются следующие правила:

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

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

## **Организация питания детей**

Важнейшим условием является соблюдение гигиенических требований. Столы необходимо промыть горячей водой с мылом. Младший воспитатель обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, удобно расставить столы в соответствии с ростом детей.

Учитывают и уровень самостоятельности детей. Сочетают работу дежурных и каждого ребёнка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

Если ребёнок отказывается от пищи, не следует его заставлять. Гораздо важнее знать причины, заставляющие его так поступать. За столом не следует торопить детей, кормить насильно или уговаривать. Нужно создавать условия, при которых появится желание есть.

Для поддержания хорошего аппетита у детей следует уделять внимание оформлению, вкусу, аромату готовых блюд, сервировке стола. Всё это должно вызывать у детей желание сесть за стол. Необходимо создавать спокойную обстановку во время приёма пищи, поиграть перед обедом в спокойные игры.

## Прогулка

В режиме дня выделяется достаточное время для пребывания детей на свежем воздухе. 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 минус 15 градусов ( младший возраст) и не ниже минус 22 градусов ( старший возраст).

В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке вначале необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то начинать надо с наблюдений, спокойных игр. Любая прогулка должна быть наполнена разнообразной содержательной деятельностью. Не следует сдерживать ребёнка. Чередуйте движения и разнообразьте их.

## Формирование культурно – гигиенических навыков

В режимных моментах у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета.

Выделяются следующие виды культурно- гигиенических навыков:

- *Умывание:* засучить рукава; намылить руки до образования пены; набрать в ладони нужное количество воды; вымыть лицо двумя руками; мыть руки до локтя с мылом; мыть шею и уши; обмыть руки; насухо вытереть руки; пользоваться личным полотенцем; не стряхивать воду с рук.
- *Чистка зубов:* набирать пасту на щётку; правильно чистить зубы щёткой; полоскать рот.
- *Причёсывание:* причесать волосы, если они растрепались; расчесать волосы и заплести косы; следить за аккуратностью головы.
- *Одевание:* быть опрятным; вешать одежду на спинку стула и складывать на сиденье колготки; завязывать шнурки ботинок на бантики; завязывать и развязывать тесёмки у зимней шапки; застёгивать и расстёгивать пуговицы на нижней и верхней одежде; зашнуровывать и расшнуровывать ботинки; надевать и снимать одежду; обуваться; самостоятельно или с помощью взрослого устранять неполадки в одежде; складывать одежду лицевой стороной; соблюдать рациональную последовательность при одевании и раздевании.

- *Чистка и мытьё обуви:* очищать обувь от грязи по возвращении с улицы в помещение; протирать загрязнившуюся обувь влажной тряпкой мыть обувь. Не заливая воду внутрь.
- *Уход за верхней одеждой:* счищать пыль с верхней одежды платяной щёткой; следить за чистотой и привлекательностью одежды.
- *Уборка постели:* стелить постель перед сном; складывать покрывало; расправлять простыни после сна; складывать одеяло пополам; прибирать постель после сна.
- *Приём пищи:* мыть руки перед едой; аккуратно есть; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом; тщательно пережёвывать пищу.
- *Питьё:* наливать воды в стакан столько, сколько выпьешь; пить, не обливаясь.
- *В туалете:* пользоваться туалетной бумагой; мыть руки после туалета.
- *Содержание носа в чистоте:* своевременно пользоваться носовым платком.
- *Перемена одежды с учётом погоды:* одеваться теплее при похолодании; покрывать голову при солнечных лучах; поднимать воротник при ветре; снимать лишнюю одежду на жаре.
- *Содержание личных вещей в порядке:* всегда убирать за собой; бережно обращаться с каждой вещью; класть вещи на место; размещать их удобно для пользования и для глаз.

*Вежливость, доброжелательность, размеренная спокойная речь воспитателя, опрятный внешний вид, порядок в группе – всё это имеет большое значение в формировании культурно-гигиенических навыков у дошкольников.*