# Организация режимных моментов

в группах детей раннего возраста.

## *Физиологические и педагогические основы режима дня.*

 Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

 Одним из условий успешного развития ребенка является *продуманный распорядок дня, то есть правильно организованный режим.*

 *Рациональному режиму* принадлежит одно из ведущих мест среди условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка. Этому и способствует правильно построенный режим, который предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

* определенная продолжительность занятий и рациональное сочетание их с отдыхом;

 - регулярное питание;

 - полноценный сон;

* достаточное пребывание на воздухе.

 *Значение режима* в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, вырабатывается условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и тоже время. *Своевременный отдых, правильная смена разных видов деятельности – главное и благоприятное условие нормального и своевременного развития ребенка.*

Условия и особенности организации режима в группах раннего возраста.

*Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка важно, чтобы режим дня выполнялся на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста, сохраняя постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.*

 Организуя жизнь детей в группах раннего возраста, взрослые должны руководствоваться основными принципами:

1. Обеспечить *единство оздоровительной и воспитательной работы.*

2. Обеспечить единство подхода со стороны всех воспитывающих лиц, а именно: детский сад, семья, преемственность в работе воспитателей группы.

3. Необходимо обеспечить также *частое* и преимущественно *индивидуальное общение* ребенка с взрослыми, особенно в период адаптации.

4. Создать благоприятную *эмоциональную обстановку*, т.к. в поведении маленького ребенка большую роль играет его настроение, его эмоциональность.

5. Доброжелательное общение взрослого с ребенком, которое должно быть преимущественно *ровным, спокойным, ласковым и* *эмоциональным*. Не следует бояться ласковых обращений к детям, но помнить при этом, чтобы шли они от чистого сердца.

6. Помнить золотое правило: *поведение взрослого – образец для подражания ребенка.*

1. Обеспечить *активное, бодрое состояние детей в группе*.

Важным условием является методически правильная организация режимных моментов, при проведении которых необходимо соблюдать основные принципы:

* *Принцип последовательности.*
* *Принцип постепенности.*

Методические приемы и правила организации режимных процессов.

 При организации режима необходимо соблюдать определенные правила:

1. Каждый из режимных моментов должен проходить *на фоне игры*.
2. При проведении режимных процессов вначале берем *подгруппу детей* *самых маленьких* и самых ослабленных, а также можем взять легко возбудимых детей, которые плохо владеют навыками, медлительных.
3. Осуществляя принцип последовательности и постепенности, предусматриваем *единство требований* со стороны воспитывающих ребенка взрослых в детском учреждении и дома.
4. Создаем у детей *определенный настрой* на проведение того или иного процесса (не травмировать нервную систему).
5. Осуществление любого режимного процесса должно *протекать без* *суеты,* не причиняя детям неприятных ощущений. Взрослые должны сопровождать свои действия ласковой, неторопливой речью.
6. При проведении любого режимного процесса *формируем уверенность* ребенка в том, что все получится, он сумеет выполнить то или иное действие до конца, необходимо заметить то новое, чему ребенок научился и т.д.
7. Необходимо *следить за регулярностью* физиологических оправлений, но помнить при этом, что одновременно в туалетной комнате должно находиться не более 3-х –4-х детей и не более 3-4 минут. Массовое высаживание проводится перед началом прогулки, после ее окончания – перед сном и после подъема (но не одновременно, а постепенно высадить всех детей).
8. Необходимо помнить *о гигиенических требованиях*: к помещениям (соблюдение графика влажной уборки, проветривание); к размеру мебели в соответствии с ростом; к внешнему виду детей и взрослых; к процессу кормления.
9. При проведении режимных моментов необходимо использовать такой прием взаимоотношений взрослого и ребенка, как маматерапия.

10. Необходимо соблюдать индивидуальное общение и подход к детям.

*Методика проведения режимных моментов*

*и их значение в воспитательном процессе.*

 В первую очередь необходимо воспитывать активность и самостоятельнось.

Большое внимание следует уделять формированию культурно-гигиенических навыков.

 *Какие же навыки мы должны формировать?*

Уже к году у ребенка должно быть сформировано чувство чистоты своего тела.

К 1 году ребенок должен научиться пить из чашки самостоятельно.

*Формирование навыка еды*. К 1г.6 мес. учим есть самостоятельно.

 *Навык мытья рук*. До 1г.6 мес. – учим принимать участие в умывании – подставлять руки под струю воды. С 1г.6мес.- учим мыть руки, к 2-м годам с помощью взрослого (который засучивает рукава, подскажет, как мылить руки, а также вытираться) ребенок может вымыть руки сам. На 3-ем году этот навык совершенствуется и ребенка начинаем приучать также с помощью и под контролем взрослого к самостоятельному умыванию: мыть руки, лицо, сухо вытирать полотенцем. Учим пользоваться салфеткой, носовым платком, индивидуальным полотенцем.

 *Навык одевания и раздевания.* До 1г.6мес. – ребенок должен принимать участие в раздевании: снимать ботинки, носки, шапку (по просьбе взрослого малыш нагибает голову, протягивает руку). К 2-м годам он должен научиться снимать расстегнутые взрослым части одежды (ботинки, колготки) и с небольшой его помощью надевать, (натягивать), отдельные части своей одежды, понимать назначение одежды, называть ее. К 3-м годам ребенок должен одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых: снимать и надевать одежду в определенной последовательности, развязывать шнурки, расстегивать и застегивать спереди пуговицы, складывать одежду , замечать неполадки (спущенный гольф, расстегнутую пуговицу и др.), и с помощью взрослого приводить себя в порядок.

 Для успешного воспитания культурно-гигиенических навыков *необходимо систематическое их подкрепление*.

*Специфика организации режимных процессов.*

 *Организация проведения прогулки.* Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей , активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Ребенок дошкольного возраста должен гулять ( даже в холодное время года) до 4-4,5 ч. в день. Летом же вся деятельность детей может проходить на воздухе.

 *Прогулка проводиться в любую погоду*, за исключением неблагоприятных условий ( до –15 градусов зимой). Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже –15 и скорости ветра более 15 м./сек. Важно помнить, что день, *проведенный без прогулки*, потерян для здоровья (Г.Н. Сперанский).

Сбор детей на прогулку (как и возвращение) представляет собой особую сложность в режиме дня. Ежедневно на *одевание* детей персонал затрачивает около 15% рабочего времени. Поэтому важно рационально организовать этот момент. В группах раннего возраста занятия проводятся по подгруппам и следовательно, сбор детей на прогулку также. Чтобы ускорить этот процесс, можно использовать так называемый фронтальный метод одевания детей, когда они одновременно надевают сначала рейтузы, обувь, кофты, шапки и в последнюю очередь пальто (куртки). Не следует при это забывать о соблюдении последовательности и постепенности, а также – индивидуальном подходе к детям.

 Особое значение в режиме имеет методически правильная *организация процесса кормления*. Воспитатель во время еды сообщает детям знания

и расширяет представления, и их словарный запас. Ласково обращаясь к детям он сообщает им названия блюд, их качество и состояние: сладкая, вкусная, горячая, соленая и др.

 Обращаем внимание на *нравственное воспитание*, основываясь на подражательности, развиваем навыки детей в соответствии с требованиями программы. С раннего детства необходимо воспитывать правильное поведение во время еды: есть молча, не мешать другим, быть аккуратными и др.

 *Формируем положительное отношение* к процессу еды, к еде. Детей нельзя кормить насильно. Дети, которых кормят насильно теряют аппетит.

 Большое значение имеет *положительный пример взрослого*. Ребенок – зеркало, в игре копирует поступки взрослых, особенно отрицательные стороны (так родители узнают, что делается в д/саду).

 Занятия в группах раннего возраста проводятся 2 раза в день (утром и вечером), длительностью 10-15 минут по подгруппам. Большую роль здесь играет помощник воспитателя, т.к. остальные дети находятся под ее присмотром.

*Согласованность в работе персонала группы.*

 Во время проведения режимных процессов необходимо четкое распределение обязанностей между персоналом группы. Принцип распределения таков: воспитатель работает на том участке, где сложнее, ответственнее педагогические требования, в частности он выполняет основную часть работы в начальном периоде формирования навыков самостоятельности: приучает самостоятельно есть, мыть руки, раздеваться. Няня обслуживает детей, которые уже частично овладели навыком. Во время кормления столы, за которыми дети сидят, должны быть поделены между воспитателем и помощником воспитателя для наблюдения и оказания необходимой помощи, чтобы малыши, севшие за стол первыми, кончили есть раньше. Иначе нарушается правило, по которому младшие и слабые дети укладываются спать в первую очередь. (Сон малышей должен длиться 2,5-3часа).

  *Сервировка стола:*

 Требования: в группе 2-го года жизни - чтоб стол был чистым; на 3-ем году жизни - обязательны салфетки (бумажные, матерчатые), хлебницы. Где есть возможность – скатерти, индивидуальные салфетки. Со второй половины года ставим на стол 3-е блюдо (компот). Дети быстро привыкают и едят аккуратно. (Столы и стулья должны быть промаркированы.)

Взрослые должны уметь правильно докармливать детей: взять стульчик, сесть рядом, чистой ложкой (другой).

 Организуя и осуществляя режимные процессы, групповой персонал всегда должен помнить, что основной задачей здесь является забота о здоровье и физическом благополучии ребенка, чтобы он был вовремя накормлен, уложен спать, с аппетитом съел полагающуюся ему пищу и спал крепко положенное по режиму время, чтобы он был одет в соответствии с сезоном и микроклиматом (температурой воздуха, влажностью) помещения.

 В процессе методически правильного осуществления режимных моментов решается важнейшая в раннем возрасте задача физического развития.

Используемая литература:

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой.
2. «Воспитание детей раннего возраста» – под ред. Г.М.Ляминой.
3. «Режим дня в детском саду» - Т.Л.Богина, Н.Т.Терехова.
4. «Кроха» - пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет», «Просвещение» 2003г. - авторы: Г.Г. Григорьева и др.

5. «Организация режимных процессов в ДОУ» - В.А.Зебзеева.