

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)

Консультация для воспитателей
«Организация режимных моментов с детьми раннего возраста»
(в рамках «Школы молодого воспитателя»)

Подготовила
ст.воспитатель МБДОУ д/с №19
Дагаева Л.И.

Реализация личностно-ориентированного подхода в педагогическом процессе предъявляет особые требования к специалистам дошкольных образовательных учреждений. Педагог и ребенок выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослый определяет содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир. Воспитатель дошкольного учреждения создает необходимые условия для такого взаимодействия.

Одним из наиболее важных профессиональных умений является организация режимных процессов. Воспитатель должен последовательно, с учетом возрастных особенностей детей формировать культурно-гигиенические навыки, проводить закаливающие процедуры, организовывать самостоятельную деятельность детей, выбирать оптимальные формы и методы работы, стиль общения.

Что надо знать о режиме?

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

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 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. 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 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 приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

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

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

В. Алямовская вводит понятие «гибкий режим», которое можно рассматривать в трех аспектах:

- динамичный режим для детей;
- гибкий график работы воспитателей, специалистов и всего обслуживающего персонала;
- разная длительность пребывания детей в группе.

В. Алямовская отмечает следующие варианты гибкого режима.

1. *«Подвижное в неподвижном»*, распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объема и сложности предлагаемого детям обучающего материала.

2. *Свободное посещение детьми детского сада по желанию родителей.*

3. *«Мне хорошо»*, создание комфортного режима.

4. *«Внимание! Опасность!»*, организация жизни детей в дни карантина, во время других неблагоприятных периодов.

5. *«Мы одни»*, организация жизни детей в группе в отсутствие, например, няни.

6. *«Каникулы»*, организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившейся усталости и предупреждению «энергетических кризисов».

7. *«Гибкий график работы сотрудников и администрации».*

Организация сна детей

При недостатке сна 1,5 ч в сутки выносливость нервных клеток у детей ослабевает, наступают 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 периоды сна. Вот почему необходимо оберегать сон детей на всем его протяжении.

В зависимости от индивидуальных особенностей сон некоторых легко возбудимых детей остается неглубоким и в старшем возрасте. Необходимо посидеть около такого ребенка, правильно подобрать одежду для сна, создать спокойную обстановку.

При организации сна учитываются следующие правила.

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
4. 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.

Воспитатель усаживает детей за стол так, чтобы сначала сели часто болеющие и те, кто плохо и медленно ест. Важно, чтобы дети могли видеть друг друга. Выходить из-за стола нужно постепенно.

Если ребенок отказывается от пищи, не следует его заставлять. Гораздо важнее знать причины, побуждающие его так поступать.

В неблагоприятной обстановке раздражители тормозят деятельность коры головного мозга, а если ребенка принуждают принимать пищу, корковые торможения усиливаются. Поэтому за столом не следует торопить детей, кормить насильно или уговаривать. Это может привести к стойкой негативной реакции, которая станет привычной. Нужно создавать условия, при которых появится желание есть.

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

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети 2—3-х лет испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. От того, как сложатся отношения ребенка с окружающими взрослыми, во многом зависит культура его взаимоотношений с более широким кругом людей. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

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 -15 °С.

Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку следует организовывать подгруппами, а продолжительность регулировать индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

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 умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, 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 ребенка. Чередуйте движения и разнообразьте их.

Формирование культурно-гигиенических навыков

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

Т. Богина, Л. Ионова, Н. Терехова выделяют 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; обмыть руки; насухо вытереть руки; пользоваться личным полотенцем; не стряхивать воду с рук.

Причесывание: причесать волосы, если они растрепались.

Одевание: быть опрятным; вешать одежду на спинку стула и складывать на сиденье колготки; завязывать шнурки ботинок на бантики; завязывать и развязывать тесемки у зимней шапки; застегивать и расстегивать пуговицы на нижней и верхней одежде; зашнуровывать и расшнуровывать ботинки; надевать и снимать одежду; обуваться; самостоятельно или с помощью взрослых устранять неполадки в одежде; складывать одежду лицевой стороной; соблюдать рациональную последовательность при одевании и раздевании.

Прием пищи: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилкой; пережевывать пищу.

Питье: пить, не обливаясь.

В туалете: мыть руки после туалета.

Содержание носа в чистоте: своевременно пользоваться носовым платком.

Содержание личных вещей в порядке: всегда убирать за собой; бережно обращаться с каждой вещью; класть вещи на место.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Если, например, ребенка научили аккуратно

складывать кубики в коробку или ящик и требуют делать это всякий раз после игры, то постепенно у него закрепится привычка, и он станет складывать кубики без напоминания взрослых.

Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослых, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Вежливость, доброжелательность, размеренная спокойная речь воспитателя, опрятный внешний вид, порядок в группе — все это имеет большое значение в формировании культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста.

Организация режимных процессов

Игровые приемы

В первую половину дня в работе с детьми широко используются игровые приемы. Общаясь, воспитатель не только привлекает внимание детей, но и воспитывает культуру поведения, формирует гигиенические навыки.

- Сегодня к нам пришел в гости Мишка. «Здравствуй, Миша! Здравствуй! Да, Миша, когда кто-нибудь приходит, дети всегда говорят: «Здравствуйте!» Мишка тоже будет учиться, говорить всем «здравствуйте». А мы поможем ему.

«Здравствуй, Оля!» «Здравствуйте, Ирина Ивановна!»

- Кукла Маша сегодня очень красивая. Вы заметили? Что ее украшает? Чистое платье, красивый бантик, нарядный фартучек. А еще у Маши чистые ручки и лицо.

- Мишка - Топтыжка принес интересные картинки. Кто скажет, что это? Давайте их рассмотрим. Мыло, полотенце, зубная щетка. Для чего нужны эти предметы? Мишка - Топтыжка не знает. А вы, дети, знаете?

- Зайчонка пригласила в гости кукла Маша, а он и не знает, как вести себя в гостях.

Мотивы общения с детьми просты и понятны: «Научите меня, пожалуйста», «Расскажите, где вы были, что видели?» Детей особенно привлекает возможность оказать помощь любимым героям.

Следует создать условия для самостоятельной деятельности детей.

На столах до прихода детей разложить:

- строительные наборы;
 - разрезные картинки из 2 частей (плоскостные и на кубиках);
 - матрешки, пирамидки, вкладыши, крупную мозаику;
- настольно-печатные игры: «Зоологическое лото», «Подбери и назови», «Подбери пару», «Сказки», «Найди такой же», «Соберем урожай»;
 - книжки рассказов в картинках.

Для вовлечения детей в игру используют проблемные ситуации: наш Мишутка поранил лапу; у Мишутки разболелось горло; найдем друга Мишутке; Мишутка проголодался; успокоим и согреем Мишутку; поможем Мишутке найти маму.

В утреннее время воспитатель вместе с детьми ухаживают за обитателями уголка природы: поливают растения, протирают листья.

Основной задачей остается формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Можно продолжить работу с выбранным персонажем, игрушкой.

Работе по формированию навыков культуры поведения поможет сказка.

Сказка «Три медведя» на новый лад — о том, как Маша учила Медвежонка правилам поведения. «Заблудилась Машенька в лесу. Видит дом стоит, а в нем живут медведи. Только вошла Маша в дом, Михаил Иванович увидел ее и заревел: «А-а, давно тебя ждем, помоги Мишутку научить правилам поведения за столом». Мишутка облизывает за столом лапы, Маша учит его, как пользоваться салфеткой, что надо говорить после еды.

Стихи помогут поддержать интерес детей к внешнему виду, вызовут желание быть аккуратным, устранять неполадки в одежде.

Воспитатель с детьми, рассматривая предметы, необходимые для умывания, ухода за внешним видом, одеждой, объясняют их назначение, загадывают загадки про них.

Для поддержания хорошего настроения у детей, создания положительного отношения ко всему происходящему в группе проведите словесные игры. Используйте чтение художественных произведений, потешки, стихи, сказки.

Утренняя гимнастика

Особое внимание необходимо уделить подготовке к утренней гимнастике. Мотив: хочешь быть здоровым? По утрам зарядку делай!

Побеседуйте с детьми на темы: «Как стать сильным и здоровым?», «Зачем надо заниматься гимнастикой?».

Завтрак

Перед завтраком проверьте последовательности операций во время умывания.

Используйте стихи, потешки, образное слово: «Ладочки друг о друга трутся, друг друга обнимают, правой моею левую ладошку, левой — правую».

Следите за аккуратностью в процессе умывания. Дети раннего возраста любят помогать накрывать на стол. Просите их помочь расставить на столы салфетницы. Обязательно расскажите о вкусной и здоровой пище.

Не забудьте ознакомить детей с меню.

- Мишка хочет знать, что сегодня на завтрак (обед, ужин).
- Кукла Катя рассказывает о том, как кашка помогла ей вырасти.
- Мишка рассматривает столы и восхищается, как красиво они накрыты. Во время завтрака привлекайте внимание детей к пище.

Подготовка к занятию

Перед занятием уберите игрушки. Для переключения внимания детей на другой вид деятельности используйте игрушку.

- Мишка приглашает к себе в лес, в гости. Надо подготовить машину, расставить стульчики, посадить в машину игрушки. Они будут показывать путь.
- Игра «Поставь игрушку на место». У каждой игрушки есть свой домик. Поставьте игрушки в домики.

Как оценку деятельности детей используйте похвалу Мишки. Оценка детей раннего возраста может быть только положительной. После занятия организуйте игры по желанию детей.

Прогулка

Создайте интерес к прогулке с помощью игровых приемов, индивидуальных бесед. Игровая ситуация: Мишка потерял свой домик, найти можно только с помощью волшебного клубочка; покажем Мишке наш участок.

Игровой материал для прогулки готовится заранее. Можно вместе с Мишкой подготовить игрушки. Для закрепления последовательности одевания используют приемы: «Поможем Мишке одеться» (последовательность одевания в рисунках); игру «Найди следующую картинку».

Планируйте подвижные игры: 1—2 игры большой подвижности («Лошадки», «Воробышки и автомобиль», «Зайцы скак, скак»), 1—2 игры малой и средней подвижности.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослого, за живыми объектами окружающей среды. В силу собственной активности дети стремятся включиться в совместный со взрослыми трудовой процесс.

В теплое время года можно заниматься изобразительной деятельностью, развитием речи, математическим развитием, театрализацией.

По возвращении с прогулки учите детей самостоятельно и последовательно раздеваться. Приемы: «Волшебные часы», «Лесенка», «Найди следующую картинку», «Поможем Мишке раздеться».

Уважаемые коллеги, в данной статье мы постарались обратить ваше внимание на наиболее важные моменты, которые необходимо учитывать при организации режимных процессов с детьми раннего возраста. Надеемся, что следование нашим советам поможет создать в группе обстановку, которая облегчит труд воспитателя и позволит достичь высоких результатов в воспитании и обучении маленьких детей. Желаем вам творческих успехов в этом направлении.