

МБДОУ д/с №34 «Радость» г. Ставрополя

**КОНСУЛЬТАЦИЯ:**  
**«Виды и организация режимных  
моментов детском саду.  
Использование современных  
здоровьесберегающих технологий»**



Подготовила воспитатель: Щербакова А.Ю

«Здоровым будешь — всё добудешь» — с этим утверждением трудно поспорить. Как известно, здоровье человека закладывается в раннем детстве, и большую роль в формировании детского организма играет правильно построенный режим дня. Его соблюдение обеспечивают дошкольные образовательные учреждения с учётом физиологии детей каждой возрастной группы.

## **Режим в детском саду — основа организации жизни детей**

Приводя малышей в детский сад, родители первым делом слышат слова «режим», «распорядок». Некоторых, особенно неопытных, пап и мам эти слова настораживают, тревожат. «Не будет ли жизнь по режиму слишком сложной для ребёнка?», «Сможет ли малыш влиться в коллектив, привыкнет ли жить по распорядку?» — такие вопросы часто слышит от родителей воспитатель. Ведь жизнь семьи редко строится по строгим временным правилам, и дети привыкают к свободному графику жизнедеятельности: когда захотел есть — покормили, захотел спать — уложили. Игры, прогулки в семье также организуются спонтанно, по настроению или же когда у родителей есть свободное время.



*Прогулки на свежем воздухе всей семьёй вдвойне полезны, если их проводят по определённому распорядку*

***Опасаться, что режим дошкольного учреждения принесёт ребёнку вред, не стоит. Основан распорядок дня на всестороннем изучении физиологии и психологии детей лучшими специалистами в этих областях, а главной целью его является удовлетворение всех основных потребностей детского организма и укрепление здоровья малышей.***

## **Принципы составления распорядка дня в ДОУ**

- Соответствие возрасту детей. Объединение в группы третьего года жизни, четвёртого и т. д. позволяет удовлетворить потребности воспитанников, которые меняются с каждым годом. Например, с малышами раннего возраста проводят короткие занятия, по 7–10 минут, в средней группе одно занятие длится 20 минут, а в подготовительной — полчаса. Увеличивается и количество занятий, от двух в день в младших группах до трёх в старшей и подготовительной. Младшим детям отводится больше времени на приём пищи, подготовку к прогулке и сну. Все эти моменты отражены в рекомендованных образовательными программами распорядках дня, отдельно прописанных для каждой возрастной группы.
- Ритмичность. **Длительность и чередование режимных моментов (разных видов деятельности) в течение дня соответствуют потребностям детского организма в еде, отдыхе, движении.** Кроме того, берутся во внимание периоды наибольшей активности, работоспособности дошкольников и необходимость восстановления сил после умственной и физической нагрузки. Поэтому занятия проводятся в первой половине дня после завтрака, а в режиме присутствует время для сна и самостоятельной игровой деятельности, которая способствует снятию нервного напряжения.
- Цикличность режимных моментов. Приём пищи, организованная образовательная деятельность, сон, гигиенические процедуры присутствуют в режиме каждый день и повторяются в одно и то же время. Это способствует выработке у детей как полезных рефлексов (аппетит приходит в определённое время), так и привычек: малыши учатся мыть руки перед едой, делать зарядку по утрам, играть в подвижные игры на свежем воздухе. Чтобы повторяемость режимных процессов не стала для дошкольников скучной рутинной, воспитатели применяют для каждого режимного момента педагогические приёмы (игровые, использование художественного слова, иллюстративного материала).
- Чередование видов деятельности. Суточный режим ребёнка в целом построен на чередовании ночного сна и дневного бодрствования. Дома дети не всегда спят днём, что негативно сказывается на их самочувствии: они быстрее утомляются, становятся более капризными, вялыми или, наоборот, слишком возбуждёнными. **В дошкольном учреждении дневной сон (2–2,5 часа) — обязательная составляющая распорядка.** В остальное время деятельность ребят организована так, чтобы умственные нагрузки чередовались с физическими, кроме того, обеспечивается потребность детей в игре и движении.



*В распорядке дня дошкольника найдётся время и для серьёзных занятий, и для игр с товарищами*



- Гибкость, индивидуальный подход. Воспитатель группы обязан обеспечить соблюдение режима, однако индивидуальные особенности малышей тоже берутся во внимание. Есть дети, которые не любят шумных игр, быстрее утомляются, нуждаются в дополнительном отдыхе. Для таких малышей предусмотрены в каждой группе уголки уединения, где ребёнок может просто посидеть с любимой игрушкой, посмотреть иллюстрации в книге. Ослабленных, часто болеющих детей рекомендуется укладывать спать первыми, а будить последними. Существуют у детей и предпочтения в еде, которые нужно учитывать. Замечательно, если все воспитанники в группе съедают предложенную порцию полностью. Но ребёнка, который категорически отказывается от определённого блюда, нельзя кормить силком, это вызовет отвращение к процессу приёма пищи в целом.
- Последовательность и постепенность. Все процессы идут один за другим, логически связаны между собой, и чтобы перейти к следующему, нужно выполнить предыдущий (собрать игрушки, чтобы выйти одеваться на прогулку, помыть руки перед едой). Когда ребёнок начинает понимать, зачем всё это нужно делать, ему гораздо легче привыкнуть к распорядку.



*Глядя на сверстников, ребята гораздо быстрее осваивают режим детского сада*

## **Виды деятельности в режиме дня дошкольного учреждения**

Распорядком дня предусмотрены различные виды деятельности детей, наиболее значимыми из которых являются:

- Игровая. Различают игры с правилами (подвижные, дидактические) и творческие (режиссёрские, сюжетно-ролевые, импровизации, строительные, фантазирования).
- Познавательно-исследовательская. Сюда можно отнести экспериментирование, элементарные опыты, моделирование предметов и ситуаций.
- Коммуникативная (общение со взрослыми и сверстниками).
- Изобразительная (рисование, аппликация, лепка).
- Конструирование и художественный труд.
- Самообслуживание и труд в природе, быту.
- Музыкальная (пение, ритмические движения под музыку, игра на детских музыкальных инструментах).
- Восприятие художественной литературы (слушание, обсуждение, заучивание и рассказывание).
- Двигательная (спортивные игры, гимнастика, детский туризм).

**Перечень режимных моментов несколько меньше, в него входят сон, приём пищи, закаливание, прогулки.** Временные интервалы, отводимые на режимные моменты, в разных группах отличаются.

**Таблица: примерный режим дня в дошкольных группах в холодное время года по программе от**

## «Рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Режим дня	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	7.50-8.00	8.00-8.10	8.10-8.20
Утренний круг	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30- 8.45	8.30- 8.45
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.00	8.50-10.30	8.50-10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.10-12.00	10.20-12.10	10.30-12.30	10.30-12.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия.	12.00-12.20	12.10-12.30	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.20-13.00	12.30-13.10	12.50-13.20	12.50-13.20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон.	13.00-15.10	13.10-15.10	13.20-15.10	13.20-15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.30	15.50-16.40	15.50-16.45	15.50-16.50
Вечерний круг	16.30-16.40	16.40-16.50	16.45-16.55	16.50-17.00
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.10	16.50-17.20	16.55-17.20	17.00-17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.10-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00	17.20-19.00

## Особенности организации жизнедеятельности детей в летний период

В летний период режим имеет свои особенности: проводится меньше занятий, но больше закаливающих процедур, таких как ходьба босиком, обливание ног, солнечные ванны, топтание в тазаках с водой. В погожие дни почти все виды деятельности проводятся на свежем воздухе, желателен также сон на верандах, в открытых павильонах (при наличии таковых). Чтобы обеспечить длительное пребывание детей вне помещения, на участок группы выносят столы, стулья, оборудование и материалы занятий. Воспитанники могут рисовать, лепить, играть в подвижные, сюжетные и настольные игры, просматривать детскую литературу на свежем воздухе.



Чтобы здоровью детей длительное пребывание на свежем воздухе приносило только пользу, необходимо:

- Располагать оборудование, столы в тени, чтобы избежать перегревания детей.
- Следить за наличием головных уборов (панам, косынок) у ребят.
- Обеспечивать воспитанников питьевой кипячёной водой комнатной температуры в достаточном количестве.
- В особо жаркие дни внимательно следить за состоянием детей и при первых признаках перегревания завести ребёнка в прохладное помещение, дать воды, умыть лицо, шею.
- Учесть, что в жару не следует проводить игры высокой подвижности (с бегом, эстафеты, футбол). Лучше ограничиться умеренно- и малоподвижными забавами («Запрещённое движение», «Великаны и карлики», «Найди, где спрятано»).



*Солнце, воздух и вода — летнее оздоровление идёт полным ходом*

## **Особенности проведения режимных моментов в разных возрастных группах**

Даже в одной группе ребята отличаются и по темпераменту, и по характеру, и по возможностям овладения знаниями и навыками. Что же говорить о воспитанниках из разных возрастных групп? Ко всем нужен свой подход, свои приёмы вовлечения в жизнь детского сада, которые призваны сделать выполнение режимных моментов наиболее эффективным и максимально полезным для самих малышей.

### **Таблица: картотека режимных процессов в ДОУ**

Режимный момент	Задачи
Приём детей, осмотр, игры	Развитие игровой деятельности и свободного общения со взрослыми и детьми.
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад,</li><li>• разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему,</li><li>• активизировать деятельность организма,</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>способствовать формированию правильной осанки.</li> </ul>
	Формировать культурно-гигиенические навыки:
Умывание	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно умываться,</li> <li>мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.</li> </ul>
Организованная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Всестороннее развитие детей,</li> <li>передача педагогом детям знаний, умений, навыков.</li> </ul>
Подготовка к прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>Напомнить детям правила поведения в раздевальной комнате,</li> <li>формировать навыки одевания и культуры поведения при одевании.</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Укрепление здоровья,</li> <li>профилактика утомления,</li> <li>физическое и умственное развитие детей,</li> <li>восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.</li> </ul>
	Формировать культуру поведения во время еды:
Приём пищи	<ul style="list-style-type: none"> <li>правильно пользоваться столовыми приборами,</li> <li>умение аккуратно пользоваться салфеткой,</li> <li>не крошить хлеб,</li> <li>пережёвывать пищу с закрытым ртом,</li> <li>не разговаривать во время еды.</li> </ul>
Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков,</li> <li>развитие самостоятельности,</li> <li>профилактика плоскостопия,</li> <li>закаливание.</li> </ul>
Дневной сон	Восстановление физиологического равновесия детского организма.
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, положительного эмоционального настроения,</li> <li>подготовка к активной деятельности.</li> </ul>
Игры и другие виды деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать у детей интерес к различным видам игр, самостоятельность в выборе игр,</li> </ul>

- 
- развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игр,
  - побуждать к активной деятельности.
- 

## Утренний приём и свободная деятельность детей

*Как день встретишь, так его и проведёшь.*

### *Русская пословица*

Народная мудрость права — от первых минут пребывания ребёнка в детском саду зависит весь его дальнейший день. Поэтому так важно создать благоприятный эмоциональный фон в группе, настроить малышей на положительный лад, дать понять, что в детском саду им рады, а впереди ждёт много интересного и весёлого. **Доброжелательная улыбка воспитателя, ласковый тон речи, неподдельный интерес к состоянию малыша позволят провести утренний приём без слёз и грусти даже в младшей группе, где детям ещё очень тяжело расстаться с родителями хотя бы на полдня.**

Чтобы ребёнок охотно шёл в детский сад, можно использовать:

- Яркую, красивую игрушку, которую располагают у двери в раздевалке и обращают на неё внимание воспитанников: «У нас сегодня гость, весёлый Зайка. Он ждёт вас, чтобы скорее поиграть».
- Сюрпризные моменты: воспитатель может спрятать в игровом уголке или в уголке природы среди растений фигурку гнома, феи, забавного зверька и сообщить малышу, что в группе кто-то спрятался, ждёт, чтобы его нашли.
- Для совсем маленьких — новую куклу, машинку. Главное, чтобы предложение поиграть с ними было сделано доброжелательным тоном, а ребёнок вошёл в группу, держась за руку воспитателя, доверяя ему и привыкая к общению с ним. Мама может находиться рядом, но воспитатель как человек, который будет с малышом весь день, должен побуждать ребёнка к взаимодействию, эмоциональному отклику на свои слова.

Дети постарше, которые привыкли к детскому саду, доверяют воспитателю, обычно идут в группу охотно, радуются встрече с товарищами, спешат поделиться новостями, сразу же вступают в беседу, игру. Но и у воспитанников старших групп бывает плохое настроение и нежелание идти в детский сад. Их также можно увлечь новой игрой (конструктором, пазлами), заинтересовать трудовым поручением, новым необычным делом: «Что-то наши цветы стали грустными, наверное, их нужно полить. Поможешь мне?» или: «Сегодня мы будем рисовать очень красивые картины, я не могу сказать, какие, это секрет, но они порадуют наших мам и бабушек. Ты ведь тоже хочешь нарисовать?».

Иногда дети плачут по утрам из-за семейных неурядиц, ссор между родителями. Такие семьи необходимо направить к практикующему в дошкольном учреждении психологу. Утренний приём станет легче и радостнее, если воспитатель подарит малышу картинку, нарисованную собственноручно или вырезанную из журнала, смайлик, наклейку с изображением мультяшного персонажа. Проявление внимания покажет ребёнку, что он необходим и любим в детском саду, безразличен воспитателю.



*Порой расставание с мамой проходит тяжело, и воспитателю нужно проявить свой педагогический талант, чтобы поднять настроение малыша*

**Особого отношения при утреннем приёме требуют робкие, застенчивые дети, а также новички в группе любого возраста.** Необходимо заранее поинтересоваться у родителей, чем увлекается ребёнок, и предложить ему этот вид деятельности в свободные часы до гимнастики. К примеру, конструирование из «Лего», одевание бумажных кукол, раскрашивание картинок.

Часто в тёплое время года утренний приём проводят на улице. Разнообразные игрушки, конечно, вынести на участок не получится, поэтому воспитатель выбирает самые яркие и интересные: большого мишку с улыбчивой мордочкой, нарядную куклу (для малышек). Дети постарше заинтересуются воздушным змеем, мыльными пузырями, вертушкой-ветрячком. Одновременно можно провести и наблюдение за свойствами ветра и других явлений природы. Творческий, наделённый фантазией воспитатель сможет увлечь детей наблюдением за цветами на клумбе, поведением птиц или муравьёв, красотой осенних деревьев, облаков и других явлений окружающего мира.

**Старшие дошкольники очень любят психогимнастику в виде «минутки доброты» или «Утреннего и вечернего круга», когда все товарищи по группе встают в круг вместе с воспитателем, говорят друг другу тёплые слова и дарят улыбку.** Это способствует не только благоприятному проведению утреннего приёма, но и воспитанию дружбы, товарищества, доброжелательности.



*Круг дружбы может стать хорошей утренней традицией группы*

Не стоит забывать и о воспитании культуры поведения: дети должны здороваться с педагогом и сверстниками, общаться доброжелательно, вежливо.

## **Стихи для «Утреннего круга» в старшей и подготовительной группах**

- Вот мы встали в дружбы круг,  
Сколько тут ребят вокруг!  
Я улыбку подарю,  
Громко другу говорю:  
«С добрым утром!  
С новым днём!  
Хорошо в саду моём!».
- Ну-ка, за руки возмись,  
Всем ребятам улыбнись  
И скажи: «Привет, друзья,  
Очень рад вас видеть я!».
- Игра «У меня в ладошках солнце».  
Дети стоят в кругу, один ребёнок в центре. Ребёнок обходит всех детей по кругу, прикасаясь руками к их сложенным лодочкой ладошкам.
  - У меня в ладошках  
Солнышка немножко.  
Я дарю его друзьям:

Оле, Тане, Саше, Ире... (Называются все имена друзей в кругу. Когда ребёнок обойдёт круг, он становится возле воспитателя).

Все дети:

- Вот и стало нам светло,  
В гости солнышко пришло! (Хлопают в ладоши, поднимают руки вверх).
- Кто с улыбкой просыпается? (Дети потягиваются.)  
Быстро-быстро собирается? (Имитируют одевание.)  
Кто шагает в детский сад, (Ходьба на месте.)  
И встречает всех ребят? (Разводят руки в стороны.)  
Это мы, это мы, группы  
(название группы) малыши! (Хлопают в ладоши.)

## Гигиенические процедуры, самообслуживание

Выполнение этих режимных моментов в разных группах тоже имеет некоторые отличия:

- Задачей гигиенических процедур в младших группах является обучение детей навыкам ухода за собой, а в старшем возрасте полученные навыки закрепляют и формируют умение выполнять их самостоятельно, без напоминания, на основе представлений об их необходимости и пользе.
- Приёмы формирования культурно-гигиенических навыков для разных возрастов отличаются. Наиболее уместны в группах раннего и младшего дошкольного возраста:
  - показ;
  - объяснение;
  - непосредственное руководство действиями (воспитатель закатывает рукава малышам; намыливает им руки; держа в своих руках ладони ребёнка, совершает ими круговые движения, вырабатывая двигательный навык);
  - использование художественного слова, фольклора;
  - игровые приёмы (к детям приходит кукла или другой герой, которому они показывают, как правильно умываться, одеваться на прогулку, складывать одежду).
- Старшим школьникам уже не нужно показывать все этапы умывания, одевания, для них достаточно вопроса, напоминания, поощрения, похвалы. Для закрепления знаний о пользе гигиенических процедур детям старших групп можно показать фрагмент мультфильма «Мойдодыр» или же использовать слайды, мультимедийную презентацию о средствах гигиены, предметах одежды в зависимости от технического оснащения группы.
- Приём поощрения, похвалы актуален во всех возрастных группах, а вот сравнение с другими детьми нежелательно. Сравнить допустимо только достижения самого ребёнка, прошлые и настоящие, подчёркивая прогресс: «Вчера у тебя не получилось, а сегодня ты сам закатал рукава, чисто вымыл руки, аккуратно вывернул и сложил одежду, молодец!».
- Старшие дошкольники должны не только уметь самостоятельно раздеваться ко сну и одеваться на прогулку, есть ложкой, вилкой, пользоваться ножом. Они также самостоятельно приводят в порядок свою одежду, завязывают шнурки, застёгивают пуговицы, следят за своим внешним видом и устраняют беспорядок: причёсываются, поправляют воротник, заправляют рубашку, футболку в колготы или брюки. В младшей и средней группах большинство процедур по уходу за внешним видом воспитанников осуществляют педагог и его помощник, постепенно приучая к этим действиям детей.

Работу по формированию навыков самообслуживания нужно согласовать с родителями воспитанников. **Если в семье взрослые всё делают за ребёнка, он не будет положительно воспринимать требования, предъявляемые в детском саду.**

*Правильно надеть колготки и платье — задача трудная и ответственная для детей 3–4 лет*

## **Приём пищи, культура поведения за столом**

Рациональная организация питания в детском саду в первую очередь зависит от чёткого выполнения режима. Завтрак, обед, полдник должны проводиться в одно и то же время каждый день, без задержек, поскольку длительное ожидание может снизить аппетит детей. **За полчаса до еды прекращают шумные и подвижные игры, лучше почитать детям книгу, поиграть в настольные игры.**

Ребят обязательно знакомят с меню, сообщают, что будет подано: это расширяет их кругозор, обогащает словарь и, конечно же, вызывает аппетит. Многие воспитанники обожают меню дошкольного учреждения и просят дома приготовить еду «как в садике». Здесь срабатывает психология, ведь есть в коллективе, с друзьями гораздо интереснее, чем дома со взрослыми. Большую роль в положительном восприятии еды играют прогулки на свежем воздухе, после них всё кажется вкуснее.

***Если в группе есть ребёнок, который ест медленно, ни в коем случае нельзя устраивать «еду наперегонки», кто быстрее всё съест. Торопливое поглощение пищи отрицательно влияет на пищеварение, да и опасность поперхнуться высока.***

Отказ от пищи может свидетельствовать о начале болезни, о плохом настроении, какой-то проблеме ребёнка, которая взрослому кажется незначительной, а его угнетает (поссорился с друзьями, потерял игрушку). Воспитатель должен поговорить с ребёнком, успокоить, но если проблема не решилась, стоит проследить за состоянием малыша до вечера.



*Причиной отказа от еды может являться и недомогание, и плохое настроение, и личные проблемы ребёнка, которые воспитателю стоит попытаться решить*

**Немаловажно и то, как приготовлены сами блюда. Их эстетическое оформление, вкус, разнообразие меню способствуют повышению аппетита.**

Необходимо следить, чтобы в промежутках между кормлениями воспитанники не употребляли сладостей, которые приносят из дома. Это не только влияет отрицательно на аппетит, но и может служить источником заражения инфекциями, глистных инвазий, поскольку дети зачастую употребляют принесённые продукты на прогулке, не помыв руки.

Приём пищи — прекрасный повод для воспитания культурно-гигиенических навыков. Дети младшей группы учатся садиться за стол с чистыми руками, сидеть ровно, не вертеться, принимать пищу не торопясь, не крошить хлеб, доедать всю порцию. Их также учат пользоваться салфеткой, а во втором полугодии — вилкой. Ножом воспитанники детских садов учатся владеть в старшей группе.

Важным элементом воспитания культуры приёма пищи является дежурство по столовой. Его вводят во второй младшей группе в виде поручений (расставить чашки, тарелочки для хлеба) и полностью доверяют сервировку столов детям старших групп (дети расставляют всю посуду, салфетницы, а после убирают со стола). Организовывать дежурства нужно так, чтобы дежурные не опаздывали ко сну и не уходили слишком рано с прогулки. Этого можно достичь, ставя в пары тех, кто умеет быстро накрывать на стол, и более медлительных детей. **Дежурство по столовой воспитывает ответственность, аккуратность, умение рационально и быстро выполнять порученное дело.**

*Ответственные и организованные дежурные — первые помощники и воспитателя, и няни*

## **Таблица: конспект режимного момента в старшей группе «Подготовка к обеду, обед»**

- 
- Приучать детей добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол.
  - Учить связно и последовательно выражать свои мысли, опираясь на схему.
  - Учить оценивать результат своей работы с помощью взрослого.
  - Развивать диалогическую речь.
  - Воспитывать у детей желание участвовать в совместной трудовой деятельности.
  - Совершенствовать культурно-гигиенические навыки:
    - аккуратно мыть и насухо вытирать руки,
    - вешать полотенце на место.
  - Создавать условия для повышения качества деятельности детей по самообслуживанию во время подготовки к приёму пищи.
  - Формировать привычку к здоровому образу жизни (профилактика нарушений осанки во время приёма пищи).
  - Продолжать формировать культуру поведения во время еды:
    - правильно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой);
    - умение аккуратно пользоваться салфеткой;
    - не крошить хлеб;
    - пережёвывать пищу с закрытым ртом;
-

- 
- не разговаривать во время еды.
  - Соблюдать врачебные назначения по индивидуальному питанию.

Воспитывать умение спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо, вежливость (благодарить за еду), потребность в чистоте и аккуратности.

- 
- |        |  |
|--------|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"><li>• Скатерть,</li><li>• салфетки,</li><li>• столовые приборы (ложки, вилки, нож),</li><li>• столовая посуда (глубокая тарелка, мелкая тарелка, чашка, хлебница),</li><li>• салфетница,</li><br/><li>• салфетки из бумаги для сервировки стола.</li></ul> |
|--------|--|

---

Дежурные возвращаются раньше с прогулки и принимают посильное участие в сервировке стола, сопровождая деятельность стихами:

- |              |   |
|--------------|---|
| Оборудование | <ul style="list-style-type: none"><li>• Мы дежурные сегодня.<br/>Станем быстро помогать,<br/>Аккуратно и красиво<br/>Все столы сервировать.<br/>Что сначала нужно сделать?<br/>Будем руки чисто мыть.<br/>Потом фартуки наденем,<br/>Начнём скатерти стелить.<br/>Мы салфетницы поставим,<br/>А на самый центр стола —<br/>Хлеб душистый, свежий, вкусный.<br/>Хлеб всему ведь «голова».<br/>Вокруг хлебниц хороводом<br/>Блюдца с чашками стоят.<br/>Ручки чашек смотрят вправо,<br/>В блюдцах ложечки лежат.<br/>Мы тарелки всем поставим,<br/>Вилки, ложки и ножи.<br/>Не спеши, как класть, подумай,<br/>А потом уж разложи.<br/>От тарелки справа нож,<br/>Ложка рядышком лежит.<br/>Нож от ложки отвернулся,<br/>На тарелочку глядит.<br/>Ну а слева от тарелки<br/>Нужно вилку положить.<br/>Когда станем есть второе,<br/>Будет с вилкой нож дружить.</li></ul> |
|--------------|---|

---

За 20–30 минут до очередного приёма пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания определённого настроения, располагающего к приёму пищи.

---



---

Организация гигиенических процедур после прогулки проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить дошкольникам правила поведения в умывальной комнате — они не должны разбрызгивать воду, должны поддерживать порядок и чистоту, после мытья рук сразу же закрывать воду и ни в коем случае не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей — они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем, а после процедуры умывания нужно аккуратно вешать его на своё место. Данные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, что обеспечит хорошее настроение малышам во время приёма пищи.

Дети выходят в групповую комнату.

В.: Что мы сейчас делали? (Мыли руки). А зачем нужно мыть руки? (Ответы детей).

- Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном.  
Руки мой перед едой,  
Грязные руки грозят бедой.  
Все болезни у ребят  
От микробов, говорят.  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Надо руки с мылом мыть!

Пока наши дежурные накрывают на стол, мы с вами вспомним правила поведения за столом.

- Умей есть не спеша и аккуратно.  
Медвежонок хлеб жевал —  
Крошки хлебные ронял.  
Говорил с набитым ртом —  
Что? Не мог понять никто.  
После взялся за компот —  
Стол облил и свой живот!  
Все над ним хохочут звонко,  
Застыдили медвежонка:  
— Ты не знаешь? За столом  
Надо есть с закрытым ртом,  
Не спешить, не говорить,  
Крошки на пол не сорить.  
После встать из-за стола  
В шубке чистой, как была.

Что нужно помнить, чтобы не быть похожими на медвежонка? Ещё что нельзя делать за столом во время еды? (Баловаться).

- За столом сидела Белка,  
Перед ней была тарелка,
-

---

В ней из хлеба, масла, сала  
Белка дом сооружала.  
Так, друзья, не поступают  
И с едою не играют.  
За столом едят, друзья,  
Баловаться здесь нельзя!  
А поели — вы свободны,  
И играйте как угодно.

Какое ещё правило вы помните? (Не привередничай в еде).

- За столом Кроты сидят,  
Нос воротят, не едят:  
— Эту кашу не хотим!  
Чёрный хлеб мы не едим!  
Дайте лучше чаю нам,  
Бедным маленьким Кротам!  
Я напомню об одном:  
Не кривляйтесь за столом,  
Не капризничайте тут —  
Ешьте все, что вам дадут!

Какими столовыми приборами нужно пользоваться за столом во время еды? (Ложкой, вилкой и ножом).

- За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать —  
Не хотел советов слушать.  
И хотя всю старался,  
Так голодным и остался.  
Ну куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать ложкой,  
А не делать, как Антошка.

А кто должен помогать накрывать на стол? (Дежурные).

- В группе завтракать хотят,  
Все вокруг помочь спешат  
На столы носить посуду.  
Только Ёж сказал: — Не буду!  
Не пойду я, посижу  
И на вас я погляжу.  
Не желаю помогать,  
Лучше просто подождать.  
Неприятно это всем.  
Все Ежа не уважают.  
Сам он маленький совсем,  
А какая лень большая!
-

---

А ещё как нужно помочь?

- Ну-ка быстренько, без слов,  
Убираем со столов!  
И с посудой, как можем,  
Нашей нянечке поможем!

В.: Для того чтобы организм получил из пищи все полезные вещества и витамины для нашего здоровья и роста, есть пищеварительная гимнастика.

Я хочу вас научить этой гимнастике.

Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А. С.). Выполняется до еды.

1. Потянуться вверх (ладони соединить «замком» над головой).
2. Погладить живот (по часовой стрелке).
3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, стопы стоят на полу.
4. Пощёлкать зубами 24 раза.
5. Понюхать пищу. Вращать языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережёвывая пищу.

В.: Ребята, что мы с вами сейчас сделали? Для чего мы делали эту гимнастику? (Ответы детей). Готов сейчас наш организм к приёму пищи? Разместив детей за столами, воспитатель говорит о том, что предложено сегодня детям на обед (меню на обед), желает им приятного аппетита и повторяет поговорку «Аппетит приходит во время еды».

В.:

- На моей тарелочке  
Рыженькая белочка.  
Чтоб она была видна,  
Все съедаю я до дна.
  - Воспитатель обращает внимание на осанку детей во время приёма пищи, осуществляет индивидуальную работу по закреплению навыков пользования столовыми приборами.  
В.: Дети, не забывайте, что ложку мы держим в правой руке, а хлеб — в левой. За столом сидим прямо, спина прямая, ноги стоят тоже прямо, вилка у нас всегда «смотрит» вниз.  
Во время приёма пищи воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: хвалит малышей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки (пользование салфеткой после приёма пищи), задаёт правильный алгоритм действий, если видит, что кто-то затрудняется в чём-то.  
Помощник воспитателя организует постепенную смену блюд.  
Дети, которые закончили приём пищи, встают из-за стола, идут в умывальную комнату принимать культурно-гигиенические процедуры перед сном.  
Когда остальные дети вышли из-за стола, воспитатель помогает им готовиться ко сну.
-

---

Дежурные возвращаются раньше с прогулки и принимают посильное участие в сервировке стола, сопровождая деятельность стихами:

Ход  
режимного  
момента

- Мы дежурные сегодня.  
Станем быстро помогать,  
Аккуратно и красиво  
Все столы сервировать.  
Что сначала нужно сделать?  
Будем руки чисто мыть.  
Потом фартуки наденем,  
Начнём скатерти стелить.  
Мы салфетницы поставим,  
А на самый центр стола —  
Хлеб душистый, свежий, вкусный.  
Хлеб всему ведь «голова».  
Вокруг хлебниц хороводом  
Блюдца с чашками стоят.  
Ручки чашек смотрят вправо,  
В блюдах ложечки лежат.  
Мы тарелки всем поставим,  
Вилки, ложки и ножи.  
Не спеши, как класть, подумай,  
А потом уж разложи.  
От тарелки справа нож,  
Ложка рядышком лежит.  
Нож от ложки отвернулся,  
На тарелочку глядит.  
Ну а слева от тарелки  
Нужно вилку положить.  
Когда станем есть второе,  
Будет с вилкой нож дружить.

За 20–30 минут до очередного приёма пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания определённого настроения, располагающего к приёму пищи.

Организация гигиенических процедур после прогулки проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить дошкольникам правила поведения в умывальной комнате — они не должны разбрызгивать воду, должны поддерживать порядок и чистоту, после мытья рук сразу же закрывать воду и ни в коем случае не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей — они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем, а после процедуры умывания нужно аккуратно вешать его на своё место. Данные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, что обеспечит хорошее настроение малышам во время приёма пищи.

Дети выходят в групповую комнату.

В.: Что мы сейчас делали? (Мыли руки). А зачем нужно мыть руки?  
(Ответы детей).

---

- 
- Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном.  
Руки мой перед едой,  
Грязные руки грозят бедой.  
Все болезни у ребят  
От микробов, говорят.  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Надо руки с мылом мыть!

Пока наши дежурные накрывают на стол, мы с вами вспомним правила поведения за столом.

- Умей есть не спеша и аккуратно.  
Медвежонок хлеб жевал —  
Крошки хлебные ронял.  
Говорил с набитым ртом —  
Что? Не мог понять никто.  
После взялся за компот —  
Стол облил и свой живот!  
Все над ним хохочут звонко,  
Застыдили медвежонка:  
— Ты не знаешь? За столом  
Надо есть с закрытым ртом,  
Не спешить, не говорить,  
Крошки на пол не сорить.  
После встать из-за стола  
В шубке чистой, как была.

Что нужно помнить, чтобы не быть похожими на медвежонка? Ещё что нельзя делать за столом во время еды? (Баловаться).

- За столом сидела Белка,  
Перед ней была тарелка,  
В ней из хлеба, масла, сала  
Белка дом сооружала.  
Так, друзья, не поступают  
И с едою не играют.  
За столом едят, друзья,  
Баловаться здесь нельзя!  
А поели — вы свободны,  
И играйте как угодно.

Какое ещё правило вы помните? (Не привередничай в еде).

- За столом Кроты сидят,  
Нос воротят, не едят:  
— Эту кашу не хотим!  
Чёрный хлеб мы не едим!  
Дайте лучше чаю нам,
-

---

Бедным маленьким Кротам!  
Я напомним об одном:  
Не кривляйтесь за столом,  
Не капризничайте тут —  
Ешьте все, что вам дадут!

Какими столовыми приборами нужно пользоваться за столом во время еды? (Ложкой, вилкой и ножом).

- За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать —  
Не хотел советов слушать.  
И хотя всю старался,  
Так голодным и остался.  
Ну куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать ложкой,  
А не делать, как Антошка.

А кто должен помогать накрывать на стол? (Дежурные).

- В группе завтракать хотят,  
Все вокруг помочь спешат  
На столы носить посуду.  
Только Ёж сказал: — Не буду!  
Не пойду я, посижу  
И на вас я погляжу.  
Не желаю помогать,  
Лучше просто подождать.  
Неприятно это всем.  
Все Ежа не уважают.  
Сам он маленький совсем,  
А какая лень большая!

А ещё как нужно помочь?

- Ну-ка быстренько, без слов,  
Убираем со столов!  
И с посудой, как можем,  
Нашей нянечке поможем!

В.: Для того чтобы организм получил из пищи все полезные вещества и витамины для нашего здоровья и роста, есть пищеварительная гимнастика.

Я хочу вас научить этой гимнастике.

Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А. С.). Выполняется до еды.

8. Потянуться вверх (ладони соединить «замком» над головой).
  9. Погладить живот (по часовой стрелке).
  10. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, стопы стоят на полу.
-

- 
11. Пощёлкать зубами 24 раза.
  12. Понюхать пищу. Вращать языком во рту.
  13. Накопленную слюну проглотить медленно.
  14. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережёвывая пищу.

В.: Ребята, что мы с вами сейчас сделали? Для чего мы делали эту гимнастику? (Ответы детей). Готов сейчас наш организм к приёму пищи? Разместив детей за столами, воспитатель говорит о том, что предложено сегодня детям на обед (меню на обед), желает им приятного аппетита и повторяет поговорку «Аппетит приходит во время еды».

В.:

- На моей тарелочке  
Рыженькая белочка.  
Чтоб она была видна,  
Все съедаю я до дна.

Воспитатель обращает внимание на осанку детей во время приёма пищи, осуществляет индивидуальную работу по закреплению навыков пользования столовыми приборами.

В.: Дети, не забывайте, что ложку мы держим в правой руке, а хлеб — в левой. За столом сидим прямо, спина прямая, ноги стоят тоже прямо, вилка у нас всегда «смотрит» вниз.

Во время приёма пищи воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: хвалит малышей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки (пользование салфеткой после приёма пищи), задаёт правильный алгоритм действий, если видит, что кто-то затрудняется в чём-то.

Помощник воспитателя организует постепенную смену блюд.

Дети, которые закончили приём пищи, встают из-за стола, идут в умывальную комнату принимать культурно-гигиенические процедуры перед сном.

Когда остальные дети вышли из-за стола, воспитатель помогает им готовиться ко сну.

---

## Особенности проведения прогулок

Прогулка в режиме дня дошкольного учреждения необычайно важна, а её польза для детей неоспорима по таким причинам:

- **Пребывание на свежем воздухе насыщает организм кислородом, укрепляет и закаливает благодаря естественным факторам (перепад температур по сравнению с помещением, ветер и т. д.).**
- Дети имеют возможность свободно двигаться на просторном участке, бегать, выполнять физические упражнения, которые в группе не всегда уместны (игры с мячом, катание на велосипедах, самокатах).
- Любящим пошуметь ребятам не нужно сдерживать себя, ведь на прогулке разрешено и покричать, и поиграть в шумные игры, что не приветствуется в помещении. На прогулке шалуны, которым приходилось сдерживать себя, получают эмоциональную разгрузку.

- Помимо физического развития, прогулки приносят пользу и в познавательном плане. Ведь во время них дети имеют возможность наблюдать за явлениями природы, животными, растениями, трудом взрослых, транспортом, домами, прохожими, а также заниматься исследовательской деятельностью. Организует её, конечно, воспитатель.
  - Малышам можно предложить простые эксперименты: рисование узоров на влажном песке, следов на снегу, занесение снежка в группу.
  - Старшим дошкольникам будет интересно наблюдать за изменением длины тени в течение дня или же проследить, что случится с конфетой, если оставить её возле муравейника.

***Гуляют на участке воспитанники детских садов дважды в день: после утренних занятий и после полдника. Причиной отмены прогулки не могут быть занятия кружка, развлечения, утренники и прочие мероприятия.***

Поводом отменить пребывание на свежем воздухе может служить мороз ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорость ветра больше 12 м/сек, а также сильный ливень и гололёд. В небольшой дождь дети могут гулять под навесами, в павильонах, которые должны быть на каждом участке.



*На прогулках у детей есть возможность активно двигаться и шуметь*

Прогулка включает в себя такие составляющие:

- Наблюдение.
  - В младших группах организуют наблюдения за крупными, яркими, имеющими чёткую форму объектами в непосредственной близости от детей. Это могут быть деревья, кустарники, цветы, травянистые растения, птицы, бабочки, грузовой и пассажирский транспорт, оборудование участка. Воспитатель вносит разнообразие и обогащает наблюдения объяснениями, рассказом о свойствах



наблюдаемого объекта, стихотворениями, загадками. Поскольку дети третьего-четвёртого года жизни не обладают достаточно развитой памятью, наблюдения имеют краткосрочный характер.

- Долгосрочные наблюдения за ростом растений, поведением животных, изменениями в окружающем мире в течение 1–2 недель начинают в средней группе. Тогда же можно предлагать детям нарисовать объект наблюдения.
- Старшие дошкольники способны не только наблюдать явления и объекты, но и обнаруживать взаимосвязи между ними, пояснять причины происходящего: «На земле, которую освещает солнце, изморози уже нет, она растаяла. А под навесом павильона ещё есть, потому что там тень и холодно». С детьми шестого и седьмого года жизни можно проводить интересные наблюдения в виде игр «Найди, чего вокруг вчера не было, а сегодня есть», «Найди вокруг предметы зелёного, красного, белого цвета», «Найди вокруг помощников человека и поясни, как они помогают». Такие задания не только развивают наблюдательность, но и повышают интерес к наблюдениям, формируют привычку подмечать интересное и необычное в окружающем мире, тренируют память, внимание.
- Подвижные игры. На прогулке в первой-второй младших группах следует проводить 2–3 подвижные игры, в старших — 3–4.
  - Планируя игры, воспитатель подбирает их таким образом, чтобы они служили развитию различных физических качеств. Например, сочетают игры с бегом, заданиями на ориентирование в пространстве и координацию движений («Воробышки и автомобиль», «Найди, где спрятано» и «Сделай, как я»).
  - Малыши очень любят подвижные игры-забавы, в которых воспитатель поёт или читает слова игры, а дети выполняют соответствующие движения («По лесной лужайке разбежались зайки», «Мы идём, мы идём, звонко песенку поём»). Разучить такие игры можно на занятиях музыкой, а потом повторять на прогулках.
  - В старшей и подготовительной группе дети могут организовывать и проводить подвижные игры самостоятельно, при небольшом контроле педагога. Нравятся старшим дошкольникам разнообразные эстафеты, соревнования.

● *Прогулка — лучшее лекарство от усталости и скуки*



- Дидактические игры. Они носят как групповой, так и индивидуальный характер, и чаще всего сочетаются с темой наблюдения, проводимого на прогулке, но могут служить и определённой, поставленной педагогом задаче (развитие связной речи, звукопроизношения, навыков счёта, закрепление знаний об изученном на занятии). Чем

старше дети, тем абстрактнее и отвлечённое от происходящего на прогулке может быть дидактическая игра. В младшем возрасте она опирается на конкретные знания и представления детей («Назови детёнышей», «С какой ветки эти детки»), в старшем приветствуется подключение фантазии, воображения, нестандартного мышления («Придумай несуществующее животное», «Что было бы, если...»).

- Превосходным дополнением прогулки будет творческая игра — воображаемое путешествие на корабле, самолёте, машине в лес, на море, даже в космос. Пункт назначения путешествия и увиденное там зависит от возраста детей. Чем они старше, тем большей будет доля воображаемого и фантастического.
- Индивидуальная работа. О ней также не стоит забывать. Отработка двигательных навыков, речевое развитие, развитие памяти, мышления, внимания, воображения, воспитание культуры поведения, дружбы, бережного отношения к природе — всему этому педагог может уделить внимание в работе с одним-двумя дошкольниками, пока остальные заняты самостоятельной игровой деятельностью.
- Трудовая деятельность. Помощь дворнику в уборке территории, работа на огороде, в цветнике подарят не только бодрость и силу, но и радость детям, потому что они хотят быть нужными, делать общественно значимое, полезное.
  - Нормировать нагрузку и следить за состоянием детей — обязанность педагога. Воспитанники не должны поднимать тяжести, долго находиться в статичных позах, наклонившись, присев на корточки, а также пользоваться опасными инструментами.
  - Малышам можно поручить расчистку дорожек от снега, уборку крупных листьев с территории участка.
  - Старшим под силу полноценная уборка участка, сбор урожая на грядках, рыхление земли, полив клумб.
  - Лучшими приёмами руководства трудовой деятельностью являются поощрение, личный пример воспитателя, коллективное обсуждение результатов труда. Младшим дошкольникам результат проделанной работы обрисовывает воспитатель, от старших следует добиваться самостоятельной оценки проделанной работы («Мы собрали хороший урожай огурцов с грядки, теперь отнесём его на кухню, и для всех ребят в детском саду приготовят витаминный салат. Мы сделали полезное, хорошее дело»).



## Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём



Длительность дневного сна находится в пределах от 2,5 (младшая группа) до 2 часов (старшая и подготовительная). Чтобы и малыши, и более старшие дошкольники уснули в положенное время и крепко спали до самого подъёма, необходимо соблюсти ряд правил:

- Во время укладывания создаётся доброжелательная, спокойная атмосфера, раздевание проводят без спешки, окриков, детей не нужно подгонять. Ясельных детей раздевают взрослые, со второй младшей группы ребятам можно предоставлять самостоятельность, предлагая снять колготы, штанишки, рубашку. Напоминают, что нужно аккуратно сложить одежду на стульчик. Старшие воспитанники раздеваются самостоятельно и приводят одежду в порядок.
- Необходимо проследить, чтобы все дети перед сном посетили туалет.
- **Готова спальню ко сну детей, помощник воспитателя делает сквозное проветривание (во время прогулки).** Когда дети спят, открытой оставляют форточку, но так, чтобы не было сквозняков.
- Детям младших групп можно спать с любимой игрушкой, от этой привычки их постепенно отучают к средней группе.

- Перед сном допустимо прочитать стихотворение, колыбельную, сказку спокойного содержания, без опасных приключений и погонь. В некоторых садах практикуют музыкотерапию — засыпание под негромкую размеренную музыку.
- Во время сна воспитатель или помощник воспитателя находится в спальне и следит, чтобы дети не лежали, укрывшись с головой или уткнувшись лицом в подушку. Оставлять детей в спальне без присмотра нельзя.
- Как укладывание, так и подъём после сна проводят постепенно, сперва поднимая тех, кто проснулся сам, а после будят спящих детей.

*Воспитатель наблюдает за сном детей группы, не оставляя их без присмотра даже на короткое время*

Чтобы малыши как следует проснулись, снова стали бодрыми и весёлыми, проводится гимнастика после сна, которая настраивает организм ребёнка на активную деятельность. Упражнения «гимнастики пробуждения» начинают в кровати (потягивания, повороты головы, движения руками и ногами), постепенно переходя к движениям более активным (ходьба, лёгкие наклоны). **Бег и прыжки использовать не рекомендуют, поскольку после недавнего сна вестибулярный аппарат детей к ним не готов.**

После сна проводят и некоторые закаливающие процедуры: ходьбу по рельефным коврикам, солевым дорожкам, сухой массаж тела индивидуальными мягкими рукавичками. Старшие дети могут проводить точечный самомассаж, массаж лица, ушных раковин, надбровных дуг, кистей рук, запястий в игровой форме (нарисуем себе усы, брови, сделаем браслеты).



*Самомассаж после сна можно проводить под музыку или в сопровождении стихотворных инструкций*

## **Таблица: массаж биологически активных зон «Добрые пальчики»**

---

Слова для массажа

Действия детей

---

Добрые пальчики По личику гуляют.	Лёгкие поглаживания щёк, лба.
Поглаживают брови, Носик потирают.	Массаж бровей от носа к ушам, крыльев носа сверху вниз.
Помяли нам ушки.	Массаж мочек ушей.
Нарисовали усики.	Массаж верхней губы от середины к углам рта.
Вот они, пальчики! Вот они, ручки!	Массаж пальцев поочередно левой и правой руки, потирание запястий.

#### **«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как

совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО** - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;

- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

#### **Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

**Валеологического просвещения родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

#### **Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

#### **Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДООУ.

#### **Система здоровьесбережения в ДООУ:**

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

#### **Направления работы по здоровьесбережению в ДООУ**

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДООУ.

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДООУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. 1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. 2.Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. 3.Коррекционные технологии.



Педагогические	здоровьесберегающие	Технологии
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стретчинг</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Подвижные и спортивные игры</li> <li>- Релаксация</li> <li>- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)</li> <li>- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия</li> <li>- Проблемно-игровые :игротренинги, игротерапия</li> <li>- Коммуникативные игры</li> <li>- Серия занятий«Уроки здоровья»</li> <li>- Точечный самомассаж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии музыкального воздействия</li> <li>- Арт-терапия</li> <li>- Сказкотерапия</li> <li>- Технологии воздействия цветом</li> <li>- Психогимнастика</li> <li>- Фонетическая ритмика</li> </ul>

### Использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ

#### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

**Стретчинг** – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственный исполнитель: все педагоги

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Ответственный исполнитель: все педагоги

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Ответственный исполнитель: воспитатели.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия** – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Занятия из серии «Уроки здоровья»** -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Самомассаж.** В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

**Точечный массаж.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги

**Арт-терапия.** Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Технологии воздействия цветом** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Психогимнастика** – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Фонетическая ритмика** – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, режим полезен и необходим, и приучать к нему детей нужно и в детском саду, и дома. Чтобы вырастить здоровых, ловких, жизнерадостных малышей, педагоги детских садов и родители воспитанников должны направить совместные усилия на обеспечение рационального распорядка жизни и деятельности каждого ребёнка. А также способствовать укреплению здоровья с помощью различных технологий.