

Областное государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Костромской областной институт развития образования»

Отдел сопровождения дошкольного образования

---

---

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ**

## **в дошкольной образовательной организации**

советы и рекомендации



Автор-разработчик:

**Раева Валентина Вячеславовна,**

методист отдела сопровождения дошкольного образования

Кострома, 2020

## **Самую существенную часть жизнедеятельности детей в ДОО составляет режим дня**

*Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.*

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 зависит 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, адаптация к ДООУ, 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 следует учитывать, что активность и работоспособность повышаются с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов и снижаются с 14 до 16 часов.

В течение недели наибольшая работоспособность приходится на вторник и среду, а с четверга уменьшается, достигая самого низкого уровня в пятницу и субботу.

Необходимо обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности от пребывания в детском саду в конце недели.

Важно всегда соблюдать правило – режимные процессы начинать с младшими детьми, постепенно подключая более старших (в другом порядке происходит лишь подъем детей после дневного сна).

Все это создает условия для того, чтобы дети, живя в одной группе, в естественной последовательности и постепенно переходили от одного вида деятельности к другому, не тратили время на ожидание очереди при умывании и т.д.

***Режим только тогда организует жизнь детей, является важным фактором воспитания, когда он выполняется четко и согласованно всеми работниками ДОУ.***

При составлении режима необходимо руководствуемся следующими принципами:

- каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, месту и форме их организации;
- в режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения;
- ежедневно необходимо учитывать время для совместных игр взрослых с детьми, причем инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а педагогом следует ее всячески поощрять;
- в режиме дня должно быть предусмотрено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

Чтобы предупредить сокращение времени для самостоятельных игр и занятий, а также длительность прогулки, обеспечить своевременное питание, установленный режим детской жизни обсуждается в коллективе и становится законом для педагогов, младших воспитателей и всего обслуживающего персонала.

При изменении возрастного состава детей он обновляется.

**Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию!**

## Памятка «Примерный режим дня для детей раннего и дошкольного возраста»

Режимные компоненты	Для детей до 3 лет	Для детей 3 – 7 лет
<b>Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования</b>	до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями	составляет 5,5-6 часов
<b>Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</li> <li>• Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</li> </ul>	
<b>Организация приема пищи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.</li> </ul>	
<b>Организация дневного сна</b>	<p>Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды).</li> <li>• Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.</li> </ul>	
<b>Длительность самостоятельной деятельности</b>		На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

## Рекомендации по проведению режимных моментов

### **Утренний прием**

*Цель: Постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада, создание спокойного психологического комфортного настроения у каждого ребенка, укрепление интимно-личностного контакта воспитателя с каждым ребенком.*

Воспитатель обращает внимание на внешний вид детей, на то, что пришедшие дети не забывали здороваться, воспитывает у детей культуру общения: разговаривать тихо, не кричать. Обращает внимание на то, чтобы все дети нашли себе интересную деятельность, не ходили без дела, не мешали другим. При затруднении выбора ребенком деятельности помочь ему: предложить игрушку, подключить к играющим детям, уточнить с кем бы он хотел поиграть, дать ребенку поручение. Создает условия для разнообразной и интересной деятельности детей.

### **Возможные задачи утреннего сбора.**

1. Формирование доброжелательных отношений между детьми, создание атмосферы поддержки и сотрудничества между детьми и взрослыми, создание общего положительного эмоционального фона, ощущение психологического комфорта.

2. Общение с детьми.

3. Дать детям возможность высказаться и выслушать друг друга, сопереживать друг другу.

4. Дать новую информацию.

5. Решение некоторых обучающих задач (расширение детских представлений, развитие речи, логического мышления и т.д.)

6. Ведение новой темы.

7. Получить информацию о развитии детей, их интересах и других особенностях.

8. Формирование мотивации.

9. Организация планирования детской деятельности.

10. Решить некоторые социально-психологические задачи (организовать выбор партнеров).

11. Получить удовольствие.

**Остановимся немного на первой задаче утреннего сбора – развитие чувства общности.** Воспитатели ежедневно занимаются развитием в детях чувства общности, потому что ждут от детей, чтобы они:

- Знали имена друг друга. Дети выучивают имена друг друга и пользуются ими при общении, а затем узнают и об интересах и чувствах других.

- Соблюдали очередность. Дети начинают учиться тому, как делать что-либо по очереди. По мере взросления они часто начинают уступать очередь друг другу уже без споров, и не прерывая игру.

- Делились друг с другом. Дети учатся делиться друг с другом вниманием воспитателя, возможностью побеседовать с ним наедине, местом за столом для игр, игрушками.

- Двигались, освобождая место другим детям. Дети учатся присоединяться к небольшим группам играющих детей в конструктивной манере.
- Приглашали присоединиться других. Дети учатся приглашать других присоединиться к своей игре.
- Демонстрировали окружающим свое расположение. Дети учатся здороваться с другими и демонстрировать интерес к ним.
- Сотрудничали. Дети сотрудничают друг с другом при реализации различных проектов, вместе решают проблемы, играют вместе как одна команда или группа.
- Разрешали конфликты. Дети учатся тому, что обсуждение проблем, чувств и точек зрения друг друга помогает эффективно разрешать возникающие конфликты.

## **Советы:**

### **1. Как правильно начать день.**

Тон всего дня, как правило, задается уже с самых первых его минут. Дети приходят в садик с самыми разными настроениями и с самыми разными впечатлениями от событий раннего утра. Принимайте все это во внимание, помогите детям усвоить и «переварить» этот опыт, и тогда день может для ребенка сложиться успешнее.

#### ***Как предотвратить проблемы.***

- Здоровайтесь с каждым ребенком и сопровождающим его родителем лично, глядя ему в глаза и обращаясь по имени.
- Если это приемлемо и естественно для вас и ребенка, то полезен физический контакт: обнимите ребенка, или же похлопайте его по плечу, или пожмите руку. (Тем самым вы даете ему понять, что его присутствие замечено и важно для вас).
- Если вдруг дети приходят сразу большой группой, отправьте их выбрать одно из подготовленных вами занятий. Постарайтесь, чтобы все предложенные детям занятия не влекли за собой большого беспорядка, и дети могли бы быстро убрать за собой.
- Свободный выбор следует ставить в расписание на раннее время. Ведь дети всегда с особым нетерпением ждут того занятия, которое им больше нравится. Если вокруг себя ребенок видит все эти соблазнительные материалы, подготовленные интересные задания и друзей, но при этом не может сразу же вступить с ними во взаимодействие, то для него это – просто невыносимо. Дети могут выйти из-под контроля, начать дурачиться, делать глупости или капризничать. Если же вы с самого раннего утра дадите детям возможность заняться чем-то по свободному выбору, то это спасет вас от многих поведенческих проблем.

#### ***Как справиться с существующими проблемами.***

Дети, которые трудно расстаются с родителями, когда приходят в садик:

- Убедите родителей задержаться на пять-десять минут в садике, когда они приводят или забирают своего ребенка. Пригласите их поговорить с воспитателями, поиграть с детьми. Это поможет сгладить трудный для ребенка переходный момент. Однако при этом, как только взрослый уже поцеловал ребенка на прощанье, он должен уйти решительно и без промедления.

- Если ребенок все равно капризничает, когда взрослому уже пора уходить, возьмите ребенка за руку или обнимите за плечи и скажите: «Я очень рада, что ты сюда пришел. А сейчас родителям пора на работу, а детям – в детский садик или школу. Ты скоро увидишь свою маму, когда она придет, чтобы забрать тебя. Давай-ка пойдём, посмотрим, чем ты можешь сегодня заняться!» И, помахав рукой маме на прощанье, быстро уводите ребенка.

- Еще один способ облегчить для ребенка момент расставания – это разрешить ему приносить из дома какую-нибудь «успокоительную» вещь, например, любимую мягкую игрушку.

Можно также дать ему какой-то предмет, который бы символизировал для него родителей – это может быть фотография мамы и папы, или же какой-то предмет из маминой сумочки или папиного кармана.

Здесь может хорошо сработать что-то вроде запасного ключа от квартиры – тогда ребенок будет знать, что мама или папа обязательно должны будут за ним прийти – ведь, может быть, именно боязнь, что его «забудут» взять и есть причина того страха, который ребенок испытывает при расставании.

### ***Хаос: когда слишком много всего наваливается сразу.***

С вами хотят побеседовать родители, несколько ребят требуют, чтобы вы обратили на них внимание, двое детей подрались и гоняются друг за другом по группе! Знакомая ситуация? Ведь у всех воспитателей хоть когда-нибудь, да возникало что-то в этом роде.

- Помните, что на первом месте для вас всегда должен быть ребенок и его интересы. Взрослые всегда подождут. Конечно, со взрослыми надо каждый день здороваться, и разговаривать, но если в данную минуту вы озабочены безопасностью или поведением ребят, то попросите срочно ими заняться младшего воспитателя или же, извинившись, уклонитесь от разговора со взрослым.

- Чтобы дети лишней раз не стремились всеми способами привлечь к себе внимание, обязательно тепло приветствуйте каждого ребенка, когда он приходит. Постарайтесь добиться того, чтобы дети могли сами приступить к занятию по распорядку дня. Приучите детей помогать друг другу. (Прекрасным правилом для дошколят могло бы быть: «Прежде чем обратиться ко мне, попроси помочь трех своих товарищей»). Это правило поможет детям стать более самостоятельными и научит их лучше общаться между собой).

**2. Круговой сбор:** как найти индивидуальный подход к каждому ребенку, работая с группой.

*Цель: создание у детей чувства общности, а также создание в группе благоприятного психологического климата.*

### ***Как предотвратить проблемы***

- Ваш групповой сбор не должен быть слишком долгим! (для большинства маленьких детей максимальный промежуток времени, в который они в состоянии сосредотачивать свое внимание, составляет от пяти до десяти минут. Для детей старшего дошкольного возраста этот промежуток составляет от десяти до

пятнадцати минут). Лучше всего в начале учебного года отводить на групповой сбор лишь несколько минут, постепенно увеличивая его длительность.

- Лучше провести несколько коротких круговых сборов с малыми группами детей, чем один длинный сбор со всей группой. Краткие сборы с маленькими группами детей позволят вам уделить больше внимания каждому ребенку индивидуально и дадут каждому ребенку больше возможностей высказаться.

- Для того, чтобы обрисовать для детей пространство, где они будут сидеть во время сбора, в форме круга прилепите к полу липкую ленту. Если вам нужны более конкретные разграничения пространства, прилепите к полу полоски ленты по числу детей. (Это позволит вам наметить личное пространство для каждого ребенка, и у детей не будет повода для борьбы за место. Некоторые группы детей, особенно старшего дошкольного возраста, предпочитают сидеть на расставленных в круг стульчиках).

- Проводите сбор подальше от полок с игрушками и других мест комнаты, где есть много отвлекающих соблазнительных предметов. Круг должен быть достаточно большим, чтобы всем детям было удобно сидеть.

- Установить одно или два простых правила и постоянно напоминайте о них детям в начале группового сбора. Это может быть следующее: «Не размахивать руками» или «Не перебивать друг друга».

- Не используйте время группового сбора для того, чтобы научить детей каким-то конкретным навыкам. Эффективнее всего использовать это время для того, чтобы вместе спеть, поиграть в групповые игры, послушать истории, спланировать, чем вы будете заниматься в течение дня, обсудить правила поведения в группе, распределить обязанности на день.

- Начинайте ваш групповой сбор с достаточно веселой и подвижной, но не слишком «буйной» игры, которая требует от детей концентрации внимания и активного участия, но при этом они не должны сидеть неподвижно и тихо. Можно использовать игру, которая называется «Хлопай, как я». Все садятся в круг. Вы настукиваете или прохлопываете какую-нибудь ритмичную мелодию, а затем просите детей воспроизвести ее. С каждым разом усложняйте ритм. Со временем давайте некоторым детям возможность самим проводить эту игру. Поиграв пару минут, переходите к основной теме вашего сбора.

- На случай, если запланированная вами тема сбора вдруг окажется детям не интересной, нужно всегда иметь какой-то «запасной вариант» или же переходить к следующему запланированному занятию.

### ***Как справиться с существующими проблемами.***

Дети отвлекаются, дерутся или болтают друг с другом:

Чаще всего причиной того, что во время группового сбора дети начинают отвлекаться, болтать и драться между собой, является скука. Поэтому следуйте уже упоминавшемуся выше правилу: групповой сбор должен быть коротким и интересным.

- Детей, которые обычно всегда друг друга задевают и отвлекают, во время группового сбора сажайте подальше. Если нужно, сами распределяйте места, кто где сидит в круге.

- Сосредоточьте внимание на тех детях, которые ведут себя хорошо. Не обращайтесь лишнего внимания на тех, кто ведет себя плохо.

- Не забывайте напоминать ребятам введенные вами правила.
- Начинайте сбор, не дожидаясь, когда все усядутся и замолчат. Чтобы привлечь внимание детей, сначала повысьте голос, но потом, как только вы увидите, что дети уgomонились и начали слушать, начинайте говорить нормально и спокойно.
- В самом начале сбора напомните детям, что у каждого из них будет возможность высказаться, сразу же, как только вы кончите говорить.
- Во время групповых игр не забывайте давать самим детям возможность выступить в роли «учителя» и решать, что будет делать вся группа.
- Для привлечения внимания детей используйте «невербальные» средства – жесты. Например, сигналом «внимание» может стать следующее: поднятая вверх рука, восклицательный знак.
- Всегда старайтесь давать детям больше говорить и двигаться. Добивайтесь их активного участия во время кругового сбора. Если вы читаете хорошо им известную историю, не дочитывайте некоторые фразы до конца – пусть дети сами их закончат. Периодически задавайте вопросы, чтобы дать детям лишнюю возможность поговорить.

### ***Неусидчивость***

- По целому ряду причин некоторые дети не в состоянии неподвижно усидеть на месте больше нескольких секунд. Приготовьте для таких детей спокойное занятие, где надо было бы немного двигаться, например, складную картинку или материалы для рисования, где-нибудь в таком месте, где такой ребенок не отвлекал бы на себя внимание всей группы. (Это не поощрение или, наоборот, наказание, это проявление индивидуального подхода к ребенку, удовлетворение его насущных потребностей).
- Некоторым, слишком подвижным детям помогает успокоиться и сосредоточиться, если они сидят во время сбора у взрослого на коленях.
- Пусть некоторые неусидчивые дети начинают участвовать в групповом сборе вместе с другими ребятами, а потом, когда вы почувствуете, что они уже находятся на пределе своих возможностей, вы можете предложить им на выбор – заняться каким-нибудь другим спокойным заданием или еще немного послушать вместе со всеми. Имейте в виду, что промежуток времени, в течение которого такой ребенок сможет оставаться в круге вместе со всеми, должен постепенно увеличиваться, если вы работаете над причинами этой проблемы.

### ***Если воспитателя перебивают***

- Не обращайтесь внимания, когда кто-то пытается перебить вас в первый раз (конечно, если только ребенок не просится в туалет или не возникло еще какое-нибудь экстремальное обстоятельство). Но если ребенок перебьет вас вторично, то, скорее все, он будет продолжать вас перебивать до тех пор, пока не добьется своего. Поэтому следует реагировать только на вторую его попытку. Следует сказать ребенку, что-то, что он говорит, очень интересно или важно.
- Запомните, почему ребенок пытался вас перебить. Позже в течение дня поговорите с ним, обсудите, как он мог поступить иначе, чтобы не перебивать вас и не отвлекать других.

## Утренняя гимнастика

Неотъемлемая часть образовательного процесса, является обязательным компонентом двигательного режима.

Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие и во многом традиция в дошкольных образовательных учреждениях.

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

Утренняя гимнастика вводится в режим дня с первой младшей группы и организуется ежедневно с детьми всех возрастных подгрупп. Ее продолжительность, интенсивность нагрузки, количество упражнений и повтор зависит от возраста детей.

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5–12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех общеразвивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

## Памятка к организации утренней гимнастики в разных возрастных группах

1 и 2 младшая группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<p><u>1 младшая группа</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительность 4-5 мин.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения имитационного характера 3-4</li> <li>3. Ходьба стайкой, врассыпную, построение в круг, врассыпную.</li> <li>4. Медленный бег 20-30 сек. - 1 пол. года; 30-40 сек. - 2 пол. года.</li> <li>5. Со 2 пол. года использует мелкие игровые предметы для общеразвивающих упражнений.</li> <li>6. Подпрыгивания на месте 2 раза по 15-20 сек. с паузой отдыха.</li> <li>7. Заключительная ходьба.</li> <li>8. Дозировка выполнения упражнений 4-5 раз</li> </ol> <p><u>2 младшая группа</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительность 5-6 мин.</li> <li>2. Комплекс упражнений 4-5.</li> <li>3. Ходьба, поскоки, бег – обязательны.</li> <li>4. Ходьба разными способами, со сменой направления, на носочках, в колонне друг за другом, в разных направлениях.</li> <li>5. Построение друг за другом, врассыпную, в круг.</li> <li>6. Ходьба чередуется с неторопливым бегом: 30-40 сек. - 1 пол. года; 50-60 сек. - 2 пол. года.</li> <li>7. Дозировка выполнения упражнений – 5-6 раз.</li> <li>8. Заключительная часть: поскоки на месте 2 раза по 15-20 сек. с отдыхом, бег.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительность 6-8 мин.</li> <li>2. Общеразвивающих упражнений 4-5.</li> <li>3. Ходьба, бег, поскоки на месте.</li> <li>4. Ходьба парами, врассыпную, на носках, на пятках, приставным шагом и прочими способами.</li> <li>5. Неторопливый легкий бег 1 мин. - 1 половина года; 1,5 мин. - 2 пол. года.</li> <li>6. Построение в звенья 2 пол. года; построение в круг – 1 пол. года (и все виды построений рекомендованных во 2 младшей группе).</li> <li>7. Дозировка выполнения упражнений 4-6 раз.</li> <li>8. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных положений.</li> <li>9. Поскоки на месте 15-20 раз в чередовании с ходьбой.</li> <li>10. Заключительная часть ходьба, подвижная игра или бег в среднем темпе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительность 8-10 мин.</li> <li>2. Общеразвивающих упражнений 5-6.</li> <li>3. Разнообразные упражнения в ходьбе: со сменой темпа, направления, на носках, пятках, высоко поднимая колени, упражнения на внимание.</li> <li>4. Легкий бег в медленном темпе 1,5-2 мин.</li> <li>5. Бег со средней скоростью после общеразвивающих упражнений.</li> <li>6. Построения в звенья, в шахматном порядке (звенья через одно делают шаг вперед).</li> <li>7. Упражнения выполняются из разных исходных положений, с предметами и без них.</li> <li>8. Дозировка 5-6 раз.</li> <li>9. Разнообразные виды поскоков 20-30, 30-40 сек. в чередовании с ходьбой.</li> <li>10. Заключительная часть: ходьба, бег со средней скоростью, выполнение танцевальных движений, подвижная игра.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительность 10-12 мин.</li> <li>2. Количество общеразвивающих упражнений 6-7.</li> <li>3. Дозировка 6-8 раз.</li> <li>4. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой 2-3 мин.</li> <li>5. Бег в среднем темпе после выполнения общеразвивающих упражнений 2-3 мин. Без перерыва.</li> <li>6. После бега упражнения на дыхание (в заключительной части).</li> <li>7. Подпрыгивания 30-40 раз с двумя-четырьмя повторениями после паузы-ходьбы.</li> <li>Предлагать разнообразие и сложность ритмического рисунка.</li> <li>8. Широко применять упражнения с разнообразным инвентарем.</li> <li>Примечание: если планируются поскоки в заключительной части, то бег не брать.</li> <li>9. Планировать различные способы ходьбы, см. старшую группу и программу</li> </ol>

## Организация умывания

Один из важных элементов в режиме ДОО. Способствует привитию устойчивых гигиенических навыков, развитию самостоятельности, воспитанию взаимопомощи. Проводится дифференцированно, однако дети должны усвоить общие для всех правила:

- заходить в умывальную комнату постепенно, небольшими группами;
- не задерживаться у раковины: остальные дети ждут;
- мыть руки, засучив рукава, не наливать на пол.

## Организация питания

Обязательный компонент режима дня. 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.

Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

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

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

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

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 минут до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы.

Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления взрослые не должны торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде.

Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки.

Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды.

Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой.

В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

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

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

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

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки и т.п. При отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде.

При кормлении ребенка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое блюдо, в необходимых случаях заказывая его на кухне. Такого ребенка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смешивать нужное ребенку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребенок любит.

Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребенка, если он съел все без остатка.

***С этой целью нужно соблюдать следующие правила:***

- все необходимое для организации питания (в установленном порядке расставить столы, правильно для детей каждого возраста сервировать их и т.д.) готовить к тому моменту, когда дети начинают мыть руки.
- умывание и рассаживание за стол проводить постепенно, начиная с младших детей и тех, которые едят медленно.
- не задерживать детей после окончания еды.
- пищу для младших детей готовить заранее (разрезать мясо, блины и т.д.).
- порядок обслуживания детей, требования воспитателя и младшего воспитателя должны быть едины и постоянны.

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

**Примерный перечень блюд для формирования меню**

Наименование приема пищи	Перечень рекомендованных блюд	Суммарный объем порций с учетом возраста, г	
		Для малышей возрастом до 3 лет	Для дошкольников возрастом от 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>	Горячее блюдо (яичные блюда, каши, творожная запеканка). Бутерброд. Горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток).	350-450	400-550
<b>Второй завтрак</b>	Свежие фрукты или сокосодержащий напиток.		
<b>Обед</b>	Закуска (порционные овощи, салат). Горячее первое блюдо (суп на мясном, рыбном или овощном бульоне). Горячее второе блюдо (порция мяса или рыбы с гарниром). Напиток (компот, кисель).	400-550	600-800

<b>Полдник</b>	Булочное или творожное изделие без кремовой начинки (допускается выдача порционных запеканок). Напиток (молочный, кисломолочный, сокосодержащий, чай).	200-250	250-350
<b>Ужин</b>	Комбинированное блюдо, которое может включать мясные, рыбные, овощные ингредиенты, прошедшие тепловую обработку. Горячий напиток (чай, какао).	400-500	450-600
<b>Второй ужин</b>	Кисломолочный продукт (геролакт, бифидок, простокваша, ряженка, варенец).		

### Изменения в режиме питания воспитанников ([СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)).

Время пребывания в детском саду, часов		Кратность приемов пищи	
Как было	Как стало	Как было	Как стало
4	До 5	1	2 – наименование приема пищи определяют по времени нахождения ребенка в детском саду
8–10	8–10	3–4	4 – завтрак, второй завтрак, обед и полдник
10,5–12	11–12	4–5	5 – завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
10,5–12	Круглосуточно	4–6	6 – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

### Изменение времени приема пищи дошкольниками ([СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)).

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от режима группы		
	8–10 часов	11–12 часов	24 часа
8.30–9.00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30–11.00	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00–13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	Полдник	Полдник	Полдник
18.30	–	Ужин	Ужин
21.00	–	–	Второй ужин

## Подготовка к прогулке

Перед тем, как дети пойдут одеваться на прогулку, необходимо:

- дать установку на предстоящую деятельность;
- предложить детям убрать на место игрушки, проверить вместе с детьми порядок в группе;
- напомнить и уточнить с детьми правила поведения в раздевальной комнате.

Для самостоятельного одевания детей необходимо создать удобную обстановку: каждый ребенок должен сидеть около своего шкафчика, следует обращать внимание на то, чтобы дети не разбрасывали свою одежду, а брали ее постепенно, по мере последовательности одевания, и не забывали убрать сменную обувь в шкаф.

В процессе одевания важно поддерживать с детьми разговор с целью уточнения и закрепления названий одежды, ее назначения, название отдельных деталей одежды, закреплять и активизировать словарь детей (рукав левый, правый, пуговицы, левый-правый ботинок и т.д.).

Одевание детей на прогулку нужно организовать так, чтобы дети не ждали друг друга. Воспитатель, младший воспитатель должны учить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Дошкольникам младших групп необходимо оказывать помощь.

*(Пример. Последовательность одевания перед прогулкой. Ребенку следует объяснить, что сначала он должен надеть рейтузы, брюки или комбинезон, обувь, затем пальто или куртку, шапку, шарф и варежки). Раздеваться после прогулки нужно в обратном порядке.*

Одеваться, выходить на участок и возвращаться с прогулки дети должны подгруппами. В первую подгруппу следует включить медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания. Детей с ослабленным здоровьем нужно одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой. Эти простые меры избавят от толчеи в раздевальной комнате и перегрева воспитанников.

Весьма важно, чтобы воспитатели и родители малышей поддерживали детское стремление к самостоятельности, не гасили его критикой неумелых еще действий ребенка, не подорвали веру в собственные силы, высказывая недовольство медлительностью.

**Задача взрослых** – помочь ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности по самообслуживанию.

**Основные педагогические условия формирования элементарного самоконтроля и самооценки у младших дошкольников:**

- последовательное освоение ребенком деятельности самообслуживания от микро- до целостного трудового процесса;
- наличие у воспитателя многообразия приемов, стимулирующих стремление ребенка к самостоятельности, освоения способов самоконтроля, оценка результата и его коррекции для достижения удовлетворительного качества;

- гибкое изменение тактики педагогического руководства по отношению к конкретному ребенку в зависимости от его умелости, эмоционального настроения, индивидуальных особенностей;
- создание в группе развивающей материальной среды, обеспечивающей стимуляцию контрольно-проверочных и оценочных умений в разных видах детской деятельности (труд по самообслуживанию, игра);
- взаимодействие воспитателя с родителями малышей.

### **Вызвать положительный эмоциональный настрой у детей позволяют короткие стихи и потешки**

Мне уже 4 года  
Я одеться сам могу.  
Если теплая погода, -  
Без пальто во двор бегу;  
Если ветер сильно дует,  
Если ветер сильно дует,  
Если слякоть или дождь,  
В детский садик не пойду я  
Без пальто и без калош..  
(В. Зайцев)

Я сегодня утром рано  
Умывался из - под крана!  
Я и сам теперь умею  
Вымыть руки и лицо.  
(А. Кузнецова)

Глубоко – не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Лука головка,  
Красная морковка,  
Петрушка, картошка  
И крупки немножко  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот!  
(И. Токмакова)

Для развития мелкой моторики целесообразны дидактические пособия, обеспечивающие в игровой форме упражнения в застегивании, шнуровке, завязывании. Контролировать последовательность действий в процессе одевания на прогулку помогают детям наклеенные в раздевальной комнате на шкафчиках картинки с изображением одежды и обуви, обеспечивающие рациональную очередность действий.

Обучение элементарному самоконтролю разворачивается как последовательный процесс – постепенный переход контрольно-оценочных функций от взрослого к ребенку:

- контроль и оценка детской деятельности взрослым («Давай проверим, получились у тебя хорошие «мыльные перчатки»?);
- контроль и оценка детской деятельности от лица игрового персонажа («Ой, у тебя ботиночки поссорились, носочки в разные стороны смотрят. Как же их помирить?»);
- совместная оценка взрослым и ребенком деятельности сверстника (как правило, дети легко замечают ошибки другого);
- развитие элементарного самоконтроля.

**Важно помнить**, обучение малышей самообслуживанию требует от воспитателя большого терпения, спокойствия, понимания ребенка. Необходимо воспитывать у детей культуру общения. Следует напоминать о словах «пожалуйста», «спасибо», «извините». Перед выходом на прогулку большинства одевшихся детей обратить их внимание на внешний вид.

## Организация прогулки

Прогулка занимает важное место в режиме дня и является действенным средством разностороннего развития детей.

Прогулки в детском саду нужно проводить дважды в день: в первую половину дня и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой. На продолжительность прогулки влияют температура воздуха, скорость ветра. Однако даже в холодное время года дошкольники должны проводить на улице не меньше 3 часов в день. В средней полосе России прогулки воспитанников 5–7 лет не проводят при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с. Прогулки сокращают или отменяют, если идет сильный снегопад.

В целях наиболее эффективного использования прогулки необходимо создать благоприятные условия для разнообразной и содержательной деятельности детей на воздухе для детей всех возрастных групп (игры, труд, наблюдения и т.д.).

На прогулке, как и в помещении, воспитатель заботиться о том, чтобы все дети были заняты, интересно играли со своими сверстниками и со старшими детьми, трудились, наблюдали за явлениями окружающей жизни и т.д., создает условия для разнообразной двигательной активности всех детей возрастных подгрупп.

При этом важно:

- следить за физическими нагрузками, чередовать игры и занятия разной степени подвижности, не допускать, чтобы малыши, подражая старшим, выполняли вредные и трудные для них движения (висели на руках, забирались на высокие лестницы);
- подвижные игры с младшими детьми целесообразно проводить в середине прогулки, а со старшими сразу после выхода на участок или в конце прогулки, перед возвращением в группу.

В зависимости от цели и физических нагрузок подвижные игры могут проводиться со всеми детьми или отдельно с одной подгруппой. Предпочтение следует отдавать играм с двумя или одной подгруппой, т.к. в этом случае легче учесть разные возможности детей.

Важно, чтобы несколько раз в течение недели планировались и отдельно проводились подвижные игры с самыми старшими детьми, т.к. при совместной организации игр физическая нагрузка у старших детей оказывается недостаточной.

В процессе прогулки необходимо наблюдать за содержанием детских игр, взаимоотношением детей в игре. Следить за сменой деятельности, чтобы дети не слишком возбуждались, не перегревались.

Необходимо помнить, что за 30 минут до конца прогулки необходимо перевести детей на более спокойную деятельность. Здесь можно провести наблюдения, словесные игры, беседы с детьми.

Очень полезны систематические целевые прогулки за пределы участка.

Перед уходом с прогулки необходимо проконтролировать, чтобы все игрушки дети убрали на место. Дать детям указание на предстоящую деятельность. Напомнить детям, что при входе в помещение детского сада, надо хорошо вытереть ноги, в группу идти тихо, не кричать.

В раздевальной комнате следить за тем, чтобы все дети раздевались быстро, самостоятельно, аккуратно убирали свои вещи в шкаф.

Воспитывать у детей бережное обращение к вещам личного пользования. Когда все дети разденутся необходимо проверить, как дети выполнили указание, дать оценку детям, если нужно, то предложить ребенку навести порядок в шкафу.

### **Организация одевания**

Опыт показал, что внимание воспитателей и младшего воспитателя обращается в первую очередь на малышей: их приучают раздеваться сидя на стульчиках, в определенной последовательности, без лишней суеты, торопливости и шалостей. Помогать малышам (в воспитательных целях) воспитатель приглашает старших детей.

При сборах на прогулку целесообразно одевать детей постепенно и подгруппами выводить на прогулку. Воспитатель выводит первую подгруппу детей, оставляя с младшим воспитателем несколько детей, которых она выводит на прогулочный участок.

*Таким образом, организация питания, умывания, одевания и раздевания детей требует большого мастерства воспитателя, четкости и слаженности работы всего обслуживающего персонала, создание спокойной и доброжелательной обстановки, внимательного отношения взрослых ко всем детям, особенно к младшим.*

Все это важно потому, что в небольшое время, которое по режиму отводится для проведения этих жизненно важных процессов, необходимо не только правильно и быстро обслужить детей, накормить, одеть и т.д., но и в соответствии с программными требованиями обеспечить формирование необходимых для детей каждого возраста культурно-гигиенических навыков.

В процессе повседневной деятельности у детей следует воспитывать привычки правильного поведения в коллективе сверстников, дружеские взаимоотношения.

При этом важно:

- воспитателю надо четко представлять объем программных требований для каждой возрастной группы;
- при формировании навыка следует сосредотачивать внимание детей на совершенствовании отдельных умений, в первую очередь тех, которыми дети владеют еще плохо или не владеют совсем;
- воспитание культурно-гигиенических навыков – процесс сложный и длительный.

Одни умения формируются на протяжении всего дошкольного детства (правильно пользоваться приборами и т.п.), а другие важно сформировать в определенном возрасте, а на их основе в дальнейшем будут решаться новые задачи.

При воспитании навыков следует соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному, т.е. навыки, формирующиеся на протяжении всего дошкольного возраста, от года к году расширяются в объеме и усложняются требованиями воспитателя к их выполнению (*например, у детей 3-5 лет умение правильно одеваться и раздеваться формируется, а перед старшими ставится задача делать это быстро*).

- при формировании навыков использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
- в зависимости от конкретных задач по отношению к воспитанникам своей группы надо подбирать и методику педагогического воздействия (в одних случаях – показ, в других – напоминание и т.п.);
- создавать благоприятную обстановку для формирования навыков личной гигиены (красивое душистое мыло, спокойный тон взрослого и т.п.);
- малышей приучают к самостоятельности, используют стремление здорового ребенка все сделать самому;
- старшие требуют контроля за качеством выполнения навыков: делать все обстоятельно, быстро, но аккуратно, без напоминания взрослых;
- требования к детям должны быть постоянны и едины у всех взрослых, воспитывающих детей (включая родителей).

## Перечень культурно-гигиенических и трудовых навыков у детей дошкольного возраста

Возрастная группа	Навыки			
	Личной гигиены	Самообслуживания	Культуры еды	Элементарного бытового труда
Первая младшая группа	При напоминании с помощью взрослых моет руки перед едой и после загрязнения, вытирает их насухо. Моет лицо, пользуется индивидуальным полотенцем, носовым платком. Вытирает ноги у входа	Снимает и надевает одежду в определенном порядке, расстегивает и застегивает пуговицы спереди, расшнуровывает ботинки, складывает одежду. Замечает неопрятность в одежде, с помощью взрослых приводит себя в порядок	Ест самостоятельно и опрятно, держит ложку в правой руке, тщательно пережевывает пищу, пользуется салфеткой с напоминанием взрослых, благодарит после еды	Выполняет простейшие поручения взрослых, помогает вынести на площадку игрушки, принести и убрать материал для занятий, собрать бумагу с пола, листья на участке. Помогает взрослому поставить стулья к столам, принести тарелки с хлебом. Раскладывает карандаши, доски, убирает игрушки. Собирает на участке палочки, камешки
Вторая младшая группа	При мытье рук и умывании засучивает рукава, не разбрызгивает воду, не мочит одежду, пользуется – мылом. Умеет сухо вытереться полотенцем, вешает его на определенное место. Чистит зубы, своевременно пользуется носовым платком	Самостоятельно одевается и раздевается в определенной последовательности с небольшой помощью, аккуратно складывает и вешает одежду, вывертывает на лицевую сторону. Старается сам исправить неполадки в одежде, в случае необходимости обращается к взрослым	Хорошо пережевывает пищу с закрытым ртом, пользуется вилкой, без напоминания вытирает губы, пальцы салфеткой. Выходя из-за стола, благодарит, тихо задвигает стул	Поддерживает порядок в групповой комнате и на участке, убирает игрушки, книжки, строительный материал. Бережно обращается с предметами. Накрывает на стол вместе со взрослыми, раскладывает ложки, салфетки, расставляет хлебницы, убирает после еды на хозяйственный стол чайную посуду. Поливает растения, <i>дает корм рыбкам, птичкам</i> . Собирает листья, мусор на участке, оказывает помощь взрослым
Средняя группа	Тщательно умывается, правильно моет руки перед едой по мере загрязнения, после	Большая самостоятельность в самообслуживании (раздевание, одевание, застегивание пуговиц,	Увеличивается самостоятельность, умеет правильно пользоваться столовыми приборами	Поливает цветы, кормит животных, меняет им воду. Поддерживает порядок в групповой и на участке, принимает участие в их уборке, протирает влажной

	туалета, умеет пользоваться расческой, носовым платком, чистит зубы на ночь, при кашле и чихании закрывает рот платком, отворачивается	зашнуровывание ботинок). Бережет одежду, обувь. Замечая неполадки в одежде, самостоятельно устраняет их, с помощью взрослого приводит одежду в порядок (чистит, просушивает)	(ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, пищу берет понемногу, ест бесшумно, после еды полощет рот водой	тряпкой стулья, строительный материал. Моеет игрушки, стирает кукольную одежду, помогает воспитателю при починке книг. Дежурит по столовой. Помогает взрослому разложить салфетки, повесить полотенца. Дежурит по занятиям
Старшая группа	Следит за чистотой тела, умеет мыть ноги, тщательно чистит зубы, без напоминания полощет рот после еды. Просит своевременно сменить носовой платок, приводит в порядок волосы. Самостоятельно проводит влажные обтирания до пояса	Совершенствует навыки, полученные ранее, чистит пальто, учится стирать носки, платок. Быстро одевается и раздевается, правильно и аккуратно складывает в шкаф одежду, ставит обувь, ухаживает за обувью (моет, чистит), за спортивным инвентарем. Тактично говорит сверстнику о неполадке в его костюме, обуви, помогает устранить их	За стол садится в опрятном виде с чистыми руками, причесанным. Ест аккуратно, умело, пользуясь столовыми приборами. Сохраняет правильную позу за столом, не мешает другим, при необходимости оказывает помощь	Соблюдает чистоту и порядок в группе. Самостоятельно и добросовестно выполняет обязанности дежурного, полностью сервирует стол. На участке подметает и расчищает дорожки от мусора, зимой от снега. Регулярно выполняет некоторые обязанности дома: убирает постель, игрушки, книги, поливает растения, помогает накрыть на стол. Делает сам все, что может, не требуя помощи старших
Подготовительная к школе группа	Выработана привычка самостоятельного, быстрого и тщательного выполнения навыков, полученных ранее	Быстро одевается, раздевается, следит за чистотой одежды, обуви, пришивает пуговицу, стирает носки, фартук, платок. Должен быть всегда опрятным, аккуратным, иметь привлекательный внешний вид	Закрепление и совершенствование навыков, полученных ранее. Сидит прямо за столом, не кладет локти на стол, хлеб берет с общего блюда руками и ест, отламывая кусочки	Закрепление и совершенствование навыков, полученных ранее. На участке: перекапывает грядки и клумбы, <i>высаживает рассаду, семена, поливает, пропалывает, окучивает.</i> Заботиться о порядке в группе и дома

## **Организация дневного сна**

Дневной сон необходим для правильного развития детей дошкольного возраста. Он обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня.

Сон должен проходить в хорошо проветренном помещении, защищенным от прямого попадания солнечных лучей и яркого света.

Особенно важно создать благоприятные условия для быстрого засыпания и спокойного сна более младших или ослабленных детей. Их надо первыми готовить ко сну и укладывать спать.

Важно помнить, что дети лучше настраиваются на сон, если во время подготовки к нему в группе создается спокойная обстановка. Для этого детей приучают спокойно совершать послеобеденный туалет, раздеваться и аккуратно складывать одежду, не бегать, не говорить громко.

Правило – соблюдать тишину, не мешать детям засыпать и спать – обязательно и для обслуживающего персонала. В связи с этим следует продумать, когда и где мыть посуду, как сочетать сон детей и уборку группы после обеда, как обеспечить наблюдение за спящими детьми.

Необходимо помнить, что сокращение или удлинение дневного сна вредно для здоровья ребенка и дезорганизует жизнь группы, создает дополнительные трудности в проведении воспитательной работы в вечернее время.

### **Организация совместной и самостоятельной деятельности детей после дневного сна – дело нелегкое и ответственное.**

Педагог должен не только позаботиться о постепенном подъеме детей и проведении закаливающих процедур, но и сочетать организацию самостоятельной деятельности детей (игры, труд и т.д.) с проведением совместных занятий.

Важно уделить особое внимание организации самостоятельной деятельности и формированию положительных отношений между детьми, видеть разные интересы и возможности детей, обогащать и уточнять их представления, развивать умения.

## **Организация вечерней прогулки**

Также тщательно продумывается, как и дневная, чтобы дети не скучали и, вместе с тем, не перевозбудились, могли играть в разнообразные игры, трудиться, наблюдать за окружающим и т.д.

Таким образом, организовать жизнь детей в группе детского сада так, чтобы сделать ее спокойной и яркой, содержательной и интересной, тесно увязав повседневную жизнь с обучением, игрой, трудом – важнейшая задача воспитателя.

Но все это не происходит само собой, а является результатом повседневной и кропотливой работы и воспитателя и младшего воспитателя, правильной организации жизни и самостоятельной деятельности детей.

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

### Нормативы параметров мебели, оборудования и расстановки мебели

Нормативы параметров мебели				
Вид оборудования	Возраст		Нормируемый параметр	Норматив
Мебель для лежания (кровати) - размеры, не менее	до 3-х лет		длина	1200 мм
			ширина	600 мм
	от 3-х до 7 лет		длина	1400 мм
			ширина	600 мм
Вид оборудования	Номер мебели	Маркировка	Длина тела (рост ребенка)	Высота рабочей плоскости
Мебель детская дошкольная, ученическая (столы) - высота до крышки	00	Черный	до 850 мм	340 мм
	0	Белый	850-1000 мм	400 мм
	1	Оранжевый	1000-1150 мм	460 мм
	2	Фиолетовый	1150-1300 мм	520 мм
	3	Желтый	1300-1450 мм	580 мм
	4	Красный	1450-1600 мм	640 мм
	5	Зеленый	1600-1750 мм	700 мм
	6	Голубой	1750-1850 мм	760 мм
Мебель детская дошкольная, ученическая	00	Черный	до 850 мм	180 мм
	0	Белый	850-1000 мм	220 мм
	1	Оранжевый	1000-1150 мм	260 мм

(стулья) - высота сиденья	2	Фиолетовый	1150-1300 мм	300 мм
	3	Желтый	1300-1450 мм	340 мм
	4	Красный	1450-1600 мм	380 мм
	5	Зеленый	1600-1750 мм	420 мм
	6	Голубой	1750-1850 мм	460 мм

### Требования к расстановке мебели

Показатель		Норматив
Минимальные разрывы, расстояния, не менее		
Кровати в спальнях помещениях	от наружных стен	60 см
	от отопительных приборов	20 см
	ширина прохода между кроватями	50 см
	между изголовьями двух кроватей	30 см
Мебель в учебном помещении	между столами и стенами (светонесущей и противоположной светонесущей)	50 см
	между рядами столов	50 см
	от учебной доски до первого ряда столов	240 см
Наибольшая удаленность от учебной доски до последнего ряда столов		не более 860 см
Угол видимости учебной доски	до 7 лет; 1-4 классы	45°
	5-11 классы, ПОО	35°
Высота нижнего края учебной доски над полом		70-90 м

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

## Основные размеры столов и стульев для детей раннего и дошкольного возраста

Группа роста детей (мм)	Номер мебели	маркировка	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
До 850	00	черный	340	180
Свыше 850 до 1000	0	белый	400	220
С 1000 – 1150	1	оранжевый	460	260
С 1150 - 1300	2	фиолетовый	520	300
С 1300 -1450	3	желтый	580	340
С 1450 - 1600	4	красный	640	380

### Система маркировки.

Стулья должны быть промаркированы в комплексе со столом, с учетом роста детей. Маркировка на шкафу в раздевальной, на полотенечнице, кровати, на лесенке работ детей по изодеятельности и т.д. должна быть единой на одного ребенка. (Например, Иванов Саша, шкаф для одежды – яблоко – обозначение для ребенка, цифра 1 – обозначение для взрослого). Все списки, а также все то, за что отвечает взрослый, идут в цифровом обозначении. Дети в дошкольном возрасте растут быстро, поэтому мебель подбирается им в течение года дважды. Чтобы упростить эту работу, можно на косяк двери нанести цветную шкалу шириной 5-6 см.

*Важно, чтобы обозначения (метки для детей) на мебели, шкафчиках, вешалках для полотенец менялись по мере перехода детей в более старшую возрастную подгруппу. Такая деталь имеет особое значение в группах, где дети разного возраста воспитываются в одном коллективе 2-3 года. Она дает возможность ребенку почувствовать, что он уже «подрос», стал на год старше, а такая радостная перспектива всегда доставляет детям большое удовольствие.*

*Следует учитывать, что для малышей - используются картинки, для средних – геометрические фигуры, для старших – можно буквы или цифры – (от 1 до 9).*

В оборудование групповых комнат, помимо столов, стульев, входят шкафы для игрушек, полки для книг, скамейки и другие предметы. Все они должны быть устойчивыми, безопасными в употреблении, удобными для самостоятельного пользования.

Санитарно-гигиеническими правилами предусматриваются определенные требования и к качеству игрушек – они подбираются в соответствии с возрастом детей, изготавливаются из легко моющихся материалов, покрываются яркими, прочными и безвредными лаками и красками.

Дидактический материал, пособия и игрушки, подобранные в соответствии с возрастом каждой возрастной группы и подгруппы, должны быть расположены на

отдельных полках и рассредоточены так, чтобы детям было удобно пользоваться ими и, приучаясь к порядку, ставить на место.

Необходимо приучать детей с младшего возраста к аккуратному и бережному обращению с игрушками, самостоятельной их уборке.

**Участок** – обязательный элемент ДОО. Правильно спланированный и хорошо оборудованный участок, где дети проводят от 3,5-4 ч зимой, до 5-6 ч в теплое время года, создает благоприятные условия для их гармоничного развития.

Пребывание детей на участке позволяет широко использовать в целях закаливания мощные оздоровительные природные факторы – воду, солнце, воздух.

На участке дети получают реальную возможность удовлетворить потребность в движении, совершенствуя при этом свои двигательные умения в играх, в разнообразных гимнастических упражнениях, трудовых процессах.

Хорошо озелененный и оборудованный участок оказывает положительное влияние на эмоциональный тонус, который в сочетании с активной двигательной деятельностью поддерживает состояние хорошей работоспособности детей.

Участок используется в педагогических и воспитательных целях для ознакомления с окружающей природой, развития речи, мышления, для воспитания трудовых навыков, реализации отдельных форм физического воспитания.

На участке должно быть все для развития разнообразной организованной воспитателем и самостоятельной двигательной деятельности детей:

- навес, под которым дети могут заниматься, а в плохую погоду укрываться от дождя и ветра.
- столы со скамейками разной высоты, соответствующей росту детей. За этими столами дети могут играть и заниматься с настольными играми и материалами.
- песочный ящик, рядом с которым целесообразно врыть столики для малышей, за которыми дети будут играть, лепить пирожки.
- специальное место и оборудование для сюжетно-ролевых игр (несложные постройки – домики, автобус, корабль и т.п.).
- оборудование для физических упражнений (лесенка-стремянка, щиты для метания в цель, бревна для упражнения в равновесии и т.п.).
- ровная площадка, свободная от игровых построек.

**Таким образом, за счет рационального размещения оборудования на участке выделяются микропространства для разнообразных игр – спокойных (с песком, водой, с дидактическими и сюжетными игрушками), подвижных.**

Для обучения детей правилам дорожного движения должна быть предусмотрена тематическая площадка, а если в составе ДОО 2-3 дошкольные группы, то специально оборудуется общая физкультурная площадка площадью 150 м<sup>2</sup>, которыми группы пользуются поочередно.

*Таким образом, важнейшей задачей воспитателя по созданию развивающей предметно-пространственной среды в группе и на участке является умение*

*организовать быт так, чтобы тесно увязать все элементы повседневной жизни с развитием, обучением, игрой и приобщением детей к труду, а для этого необходимо создать спокойную и доброжелательную атмосферу в группе, ДОО, т.е. социальную среду.*

**Социальная среда развития** – условия взаимодействия ребенка с другими людьми, сообщество, которое складывается в ДОО. Его участники – воспитанники ДОО, педагоги, учебно-вспомогательный персонал, обслуживающий персонал, родители, другие члены семьи воспитанников.

Воспитание дошкольников в разных группах детского сада имеет ряд сложностей. Часть из них касается того, как взрослому организовать общение с ребенком и какими должны быть контакты между детьми. Можно ли одинаково общаться со всеми детьми, независимо от их возраста? Если нет, то чем отличается общение с ребенком 3 лет от общения с детьми 6 лет? И вообще, почему возникает вопрос об общении?

Дело в том, что общение с окружающими людьми играет огромную роль в общем психическом развитии ребенка. В отечественной психологии общепризнанным является положение о том, что психическое развитие детей происходит в процессе освоения ими общечеловеческого опыта. Носителем этого опыта является взрослый. Он встает между миром, в который приходит ребенок, и самим ребенком, репрезентируя ему этот мир.

Изучение развития общения ребенка со взрослыми и сверстниками показало, что на протяжении первых семи лет жизни ребенка его общение с окружающими людьми проходит ряд качественных ступеней в своем развитии.

***В общении детей со взрослыми выделяют 4 вида содержания потребности в общении:***

Потребность в доброжелательном внимании – 2 мес. – 6 мес.

Потребность в сотрудничестве – 6 мес. – 3 года

Потребность в уважительном отношении взрослого – 3 года – 5 лет

Потребность во взаимопонимании и сопереживании – 5 лет – 7 лет

***Общение со сверстником от момента его возникновения на третьем году жизни ребенка и до конца дошкольного детства проходит 3 этапа:***

1-ый – практически – эмоциональное – 2-4 года;

2-ой – ситуативно-деловое – 4 – 6 лет;

3-ий – внеситуативно-деловое – 6 лет.

Изменяется и содержание потребности в соучастии в совместных забавах к потребности в деловом сотрудничестве и признании сверстниками достоинств другого ребенка. Общение со сверстниками, равными ребенку партнерами, способствует развитию инициативности детей, проявлению их творческого потенциала, овладению нормами взаимоотношений.

## Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Алексеева А.С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. М., 1990.
2. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до семи лет. М., 1992.
3. Зебзева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 80 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).
4. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. Ростов н/д., 1976. С 51-61.
5. Практикум по дошкольной педагогике. М., 1997. . 60-81.
6. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2004. № 1. С. 75-79.