

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ**

В режиме дня необходимо выделять достаточное время для самостоятельной деятельности детей (в соответствии с требованиями СанПиН – не менее 3 часов в день для каждого возраста).

Кроме того, целесообразно каждый день выделить время для чтения детям (не менее 30 минут в день). Желательно, чтобы взрослые создали в группе некоторые традиции чтения-слушания: чтение перед сном, чтение с продолжением. Такое чтение не должно стать обязательным для дошкольников (дети сами выбирают – слушать или играть, заниматься своими делами). Главное, чтобы процесс чтения был для детей увлекательным и интересным.

### ***Общие рекомендации по организации жизнедеятельности детей младшего дошкольного возраста, охране и укреплению их здоровья***

Главным условием организации жизни дошкольников младшего возраста является создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищённости, ребёнку важно чувствовать себя любимым, неповторимым. Во многом это обеспечивается отношением к ребёнку воспитателя. Недопустимы в общении с малышом окрики, угрозы, наказания. Важны поддержка, поощрения, добрая улыбка, ласково произносимое имя ребёнка. Это значительно облегчит для него процесс адаптации и привыкания к новым взрослым и сверстникам.

Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, светового и температурного режима, рациональной организации режима дня и обдуманном выборе методов закаливания и оздоровления дошкольников. Важная роль в сохранении и умножении здоровья малышей принадлежит психическому состоянию и самочувствию детей. Положительные эмоции создают радостное настроение, стимулируют жизненный тонус, повышают активность ребёнка.

В приобщении детей к здоровому образу жизни важное значение приобретает освоение дошкольниками основ культуры гигиены и двигательной деятельности. Воспитатель приучает детей бережно относиться к своим вещам, учит пользоваться предметами личной гигиены (зубная щётка, полотенце, носовой платок, расчёска) по мере необходимости и при этом сам является образцом для подражания. Дети

осваивают навыки аккуратной еды, умение правильно пользоваться ложкой, вилкой (к концу четвёртого года), салфеткой. Воспитатель учит соблюдать опрятность, самим или с помощью взрослых устранять беспорядок.

В течение дня воспитатель должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Охрана жизни, здоровья дошкольника предполагает прежде всего исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психологическое состояние ребёнка. Ведущая роль в этом принадлежит правильной организации жизни детей в дошкольном учреждении, контролю за их деятельностью и играми со стороны взрослых.

Постепенно возрастает собственная роль ребёнка в предупреждении неблагоприятных и опасных ситуаций. Для этого важно формировать у него чувство осторожности, прививать ему знание основ безопасности. Воспитатель учит детей беречь своё здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и др.), следить за своим самочувствием, объясняет детям, как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли, не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана, строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой. Необходимо приучать детей к осторожности при встрече с животными, предупреждать их о свойствах ядовитых растений, развивать у них представление о некоторых опасных жидкостях, газообразных веществах, огне, недоброкачественных продуктах, об опасности приёма лекарственных препаратов.

Ребёнка следует научить правильно вести себя в новых, необычных для него жизненных обстоятельствах, при встрече с незнакомыми людьми. У ребёнка вырабатывается представление о необходимости самому заботиться о своём здоровье: он не должен общаться с детьми и взрослыми, больными острым респираторным заболеванием. Ребёнку разъясняют пользу для здоровья закаливающих процедур, правильного питания (не переедать, не злоупотреблять сладкими, мучными, жирными продуктами, есть больше овощей и фруктов).

#### ***Общие рекомендации по организации жизнедеятельности детей среднего дошкольного возраста, охране и укреплению их здоровья***

Воспитатель уделяет много внимания тому, чтобы научить детей быть более самостоятельными в выполнении режимных процессов. Поэтому при их организации (одевание на прогулку, умывание, отход ко сну) предпочтение отдаётся подгрупповым формам работы. Состав подгрупп не является случайным, а формируется воспитателем, исходя из наиболее благоприятных для детей обстоятельств. Педагог специально создаёт ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к сверстнику. Это ситуации взаимной поддержки и взаимной помощи детей, проявления внимания к старшим, заботы о младших, бережного отношения к вещам и игрушкам, гуманного отношения к животным: «Помоги другу», «Поделись с другим», «Нашим животным с нами хорошо», «Мы – помощники в группе» и др.

Возрастающие физические возможности, стремление к самостоятельности позволяют не только развивать у них чувство уверенности в собственных силах при выполнении процессов самообслуживания (одевание, умывание), но и включать детей в несложный хозяйственно-бытовой труд семьи и детского сада (сервировка стола, мытьё игрушек, вытирание пыли и т.д.). Задача педагога заключается в том, чтобы научить ребёнка выполнять трудовые процессы целостно: от постановки цели до получения результата, помочь освоить рациональные способы выполнения трудовых операций, научиться самому контролировать промежуточные и итоговые результаты своего труда.

В этом возрасте вводятся дежурства, длительные трудовые поручения. Включение в совместную трудовую деятельность способствует становлению у ребёнка образа себя как значимого субъекта в системе межличностных отношений со сверстниками.

Важной задачей укрепления и умножения здоровья ребёнка является организация здорового образа жизни, что предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребёнка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха. Пятилетние дошкольники интенсивно растут, поэтому важен контроль за соответствием высоты мебели росту детей.

Задача воспитателя – создавать положительное состояние у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Особое внимание уделяет воспитатель освоению *основ гигиенической и двигательной деятельности*. Возрастает уровень самосознания, формируется образ физического Я, связанный с особенностями своего тела, двигательными возможностями. У детей 5-го года жизни необходимо формировать некоторые доступные возрасту представления об охране своего здоровья (нельзя есть невымытые фрукты, садиться за стол с грязными руками, есть много сладкого и т.д.). Воспитатель формирует положительное отношение к процессам умывания, одевания, приведения в порядок своего внешнего вида (причёсывание, чистка зубов, одежды); понятие о культуре еды; понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды и пр. Ребёнок осваивает знание правильной последовательности процессов умывания и одевания, названий предметов и действий, связанных с умыванием, культурой еды, одеванием; усваивает ряд правил поведения за столом (правильно держать ложку и вилку, не крошить хлеб, есть аккуратно, не разговаривать, не прожевав пищу, пользоваться салфеткой, благодарить после еды). Интерес к освоению навыков культуры гигиены подкрепляется произведениями фольклора (потешками, небольшими стихотворениями, поговорками), связанными с выполнением культурно-гигиенических правил.

Важно постоянно отмечать детей, которые самостоятельно пользуются носовым платком, аккуратно обращаются с одеждой, правильно кушают; в присутствии родителей выражать своё удовлетворение от достижений ребёнка. Совместные усилия воспитателей и родителей помогут ребёнку в осознанном усвоении и самостоятельном использовании навыков культуры гигиены.

Двигательная активность детей 5-го года жизни значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия. У детей заметно

возрастает интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения. По существу, в этом возрасте ребёнок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных общеразвивающих упражнений. Чтобы ребёнок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений.

Рекомендуется поручать детям ведущие роли в играх, показ упражнений. Копировать движения сверстника не только интереснее, но и значительно проще.

Воспитатель должен формировать умение правильно выполнять основные движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество). Закаливание детей производится с использованием различных средств и методов.

Необходимо обращать внимание детей на начальные признаки заболевания (озноб, головная боль, кашель), ознакомить с основными правилами поведения при болезни (лежать в постели, пить лекарства). Воспитатель напоминает детям о необходимости оберегать глаза от попадания инородных частиц, от перенапряжения; объясняет, почему нельзя есть в транспорте, на улице, в других не предназначенных для этого местах, а также во время игр; почему при появлении жажды следует пить только кипячёную воду. Необходимо приучать ребёнка, по мере адаптации к различным жизненным ситуациям, оберегать себя от возможных травм, ушибов, падений, учить предвидеть возможную опасность, находить способы избежать её. Ребёнка следует научить проявлять осторожность при встрече с незнакомыми людьми (не входить с посторонними в лифт, не уходить с территории детского сада без разрешения воспитателя), избегая при этом запугивания. Взрослый обучает ребёнка правилам поведения на улице при переходе дорог и перекрёстков.

В привычной обстановке самостоятельно выполнять знакомые правила общения со взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться на «вы»). Проявлять доброжелательное отношение к воспитателю, родителям. Говорить со старшими в доброжелательном тоне, приветливо отвечать на вопросы. Обращаться к сверстникам по имени, избегать грубого тона. Уметь выразить в общении с товарищами свои замыслы понятно для окружающих: повторить, если другие не поняли; задать вопрос, если сам не понял другого. Ласково обращаться к малышам, уметь проявлять терпение, нежность.

#### ***Общие рекомендации по организации жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста, охране и укреплению их здоровья***

Организация жизни старших дошкольников в детском саду строится с учётом их важнейших социальных потребностей: в старшем дошкольном возрасте закрепляются и углубляются представления и практические умения детей в области гигиены. Задача воспитателя – способствовать образованию устойчивых культурно-гигиенических привычек, побуждать детей охотно и с удовольствием выполнять все культурно-гигиенические правила. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Они могут уже самостоятельно и осознанно выполнять многие гигиенические и

закаливающие водные процедуры – правильно и своевременно мыть руки, умываться, чистить зубы утром и вечером, мыть ноги ежедневно перед сном, полоскать рот после приёма пищи, пользоваться носовым платком, подмываться, быть опрятными и аккуратными, причёсываться, следить за своим внешним видом.

Укрепить ценные гигиенические привычки помогают весёлые поговорки, пословицы, стихи, а также шефство старших дошкольников над малышами. Вся работа по воспитанию гигиенической культуры у детей осуществляется воспитателем в тесном сотрудничестве с семьёй.

Воздушный и тепловой режим, освещённость групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5–7 лет характеризуется активизацией ростового процесса, что требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей.

В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, всё ещё слабы. Для их развития воспитатель использует пальчиковую гимнастику, занятия рукоделием, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения: штриховки, закрашивания контурных изображений, рисование узоров, копирование орнаментов и др.

В течение шестого и седьмого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благоприятно сказывается на возможностях саморегуляции. Дети начинают чаще воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности всё ещё выражена недостаточно. Дошкольники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. Формируется представление о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещённости, свежего воздуха, правильной позы и пр.).

При подготовке к приёму пищи дошкольники должны уметь накрывать столы, а во время еды пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом), быть аккуратными и чистоплотными. На шестом году жизни заметно расширяется двигательный опыт, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

Возрастают резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Необходимо приучать детей заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, формировать элементарные представления о том, что полезно, а что вредно и почему. У старших дошкольников существенно повышается уровень произвольного управления своими движениями. У них появляется интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при освоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Совершенствование ранее освоенных движений целесообразно осуществлять путём многократного повторения действий в подвижных играх, играх-эстафетах, а также специально создавать условия для самостоятельной деятельности: иметь крупные и мелкие пособия и игры

(кегли, серсо, бадминтон и др.), свободное пространство для бега, прыжков, метания, катания на велосипеде.

Важное значение в этом возрасте имеет направленность на достижение коллективного результата при проведении подвижных игр, физических упражнений в соревновательной форме. В процессе коллективных игр и соревнований воспитатель учит детей проявлять уважение к товарищам, оказывать им необходимую помощь. Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. В целом затрата времени на двигательную деятельность в старшем возрасте для ребёнка должна составлять не менее 10 часов в неделю. Необходимо обращать внимание на безопасность во время занятий физической культурой, закреплять правила безопасности у дошкольников.

Старшие дошкольники должны обладать знаниями о пользе физической культуры для здоровья.

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни. Последнее не менее важно, чем специальные мероприятия, так как оно составляет основу здорового образа жизни ребёнка. Выбор средств и способов закаливания определяется соответствующими условиями в дошкольном учреждении, состоянием здоровья и подготовленностью ребёнка. Наиболее эффективно комплексное применение закаливающих факторов в различных вариантах и сочетаниях. Закаливание организма можно начинать в любое время года, но осуществлять его только при хорошем самочувствии и положительном эмоциональном настрое ребёнка.

Безопасность детей в дошкольном учреждении обеспечивается созданием условий для их физического и психологического благополучия, предупреждения травматизма.

Одно из основных условий безопасности дошкольников – развитие у них самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья. Дети должны иметь чёткое представление о поведении при возможных встречах и случайном общении с незнакомыми людьми (в магазине, в лифте, на улице). У детей старшего дошкольного возраста необходимо формировать представления о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье. Дети старшего дошкольного возраста должны иметь представление о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, в том числе и инфекционных; об основах здорового образа жизни.

Нужно научить детей простейшим приёмам оказания первой помощи сверстникам в экстремальных ситуациях. Детей приучают к осторожности во время купания в водоёмах и бассейне. Детей обучают умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрёстков. Воспитатель обучает детей основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными. Важно сформировать установку на то, что принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах. Ребёнок старшего дошкольного возраста должен знать адрес своего места жительства и уметь при необходимости обратиться за помощью к сотруднику полиции. Дети должны понимать, почему нельзя общаться с заболевшими детьми или взрослыми и как можно самому уберечься от заболевания при случайных контактах с больными.

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

В Программе представлен примерный вариант режима пребывания детей в образовательной организации.

ДОУ самостоятельно разрабатывает режимы для каждой возрастной группы, учитывая время года, длительность светового дня, особенности климата в регионе, возраст детей, наличие бассейна и т.п.

Режим пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении (организации) должен представлять собой описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривать лично ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности (самостоятельной; трудовой, двигательной, игровой, музыкальной, продуктивной, познавательно-исследовательской, художественной, деятельности общения, восприятия художественного произведения).

### Примерный режим дня

Время	Режимные моменты	Характер деятельности воспитателя, педагогов
7.00–8.20	Утренний приём, игры (по возможности – на улице), зарядка, гигиенические процедуры	Образовательная деятельность
8.20–8.30	Подготовка к завтраку	Образовательная деятельность
8.30–9.00	Завтрак	Присмотр и уход
9.00–9.20	Игры	Образовательная деятельность
9.20–10.00	Организованная совместная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв)	Образовательная деятельность
10.00–12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	Образовательная деятельность
12.00–12.30	Игры	Образовательная деятельность
12.30–12.40	Подготовка к обеду	Образовательная деятельность
12.40–13.10	Обед	Присмотр и уход
13.10–13.20	Подготовка ко сну	Образовательная деятельность
13.20–15.20	Сон	Присмотр и уход
15.20–15.40	Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	Образовательная деятельность
15.40–15.45	Подготовка к полднику	Образовательная деятельность
15.45–16.00	Полдник	Присмотр и уход
16.00–17.00	Игры, досуги, кружки, организованная совместная образовательная деятельность (для младшей, средней и подготовительной групп)	Образовательная деятельность

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Характер деятельности воспитателя, педагогов</b>
17.00–18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	Образовательная деятельность
18.00–18.05	Подготовка к ужину	Образовательная деятельность
18.05–18.30	Ужин	Присмотр и уход
до 19.00	Игры. Уход домой	Образовательная деятельность

При этом необходимо учитывать, что образовательная деятельность включает в себя:

- непосредственно образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей (не менее 3 часов в день);
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.