

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 232»

Педагогическая разработка

«Воспитание дошкольников среднего и старшего дошкольного возраста  
посредством соблюдения режима дня»

Разработчики:

Питерова Марина Владимировна,

Суханова Юлия Викторовна,

Дадочкина Наталья Александровна.

Краснодар

## Содержание

Пояснительная записка	3
Приложение	7
Заключение	41
Список использованной литературы	42

## Пояснительная записка

Правильный режим дня является неотъемлемой частью воспитания ребенка. Он заключается в правильном и системном распределении в сутках сна, приема пищи, бодрствования и деятельности ребенка любого возраста.

Режим дня должен соответствовать возрасту, состоянию здоровья, а также индивидуальным особенностям. Но режим дня в любом случае должен быть направлен на то, чтобы предотвращать утомление нервной системы. Благодаря постоянному соблюдению режима формируется поведение, а также исчезают причины для привычек (плохое настроение, раздражительность, сонливость и капризность). Если режим дня станет для ребенка системой, то у него не будет возникать спонтанного желания бодрствовать или кушать.

Установление режима благоприятно отражается не только на ребенке дошкольного возраста, но и облегчат жизнь педагогам и родителям. Поэтому в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) принимают во внимание несколько принципов: учитывают активность и длительность бодрствования; устанавливают общее время сна за сутки, а также количество раз дневного сна; а также количество раз, время и интервалы между приемами пищи. Следует отметить, что в дошкольном возрасте работоспособность и активность ребенка постоянно меняется, это связано с развитием нервной системы. Увеличение фаз активности и работоспособности мозга может привести к тому, что ребенок переутомится, и это отразится на его поведении. При планировании режима дня ребенка в нашем МБДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 232» учитывают индивидуальные особенности.

Исходя из нашего опыта работы (воспитателей Питеровой Марины Владимировны, Сухановой Юлии Викторовны и Дадочкиной Натальи Александровны), возникла идея написать педагогическую разработку «Воспитание дошкольника посредством соблюдения режима дня».

**Цель данной разработки:** создание условий в ДОО посредством соблюдения режима дня дошкольниками с систематическим использованием малых форм фольклора в режимных моментах для гармоничного воспитания детей.

### **Задачи:**

- социально-коммуникативная адаптация к детскому саду;
- создание положительного отношения дошкольников к детскому саду через использование фольклорных форм;
- повышение родительской компетентности в рамках воспитания дошкольников посредством ознакомления с правильным режимом дня.

Если режим составлен правильно, то ребенок активен в отведенные периоды для бодрствования, у него отличный аппетит и кушать он просит «по расписанию», он находится в уравновешенном состоянии и легко засыпает, а просыпаясь снова весел и активен.

Дошколята с повышенной возбудимостью нервной системы быстрее устают, так как тратят много энергии. Поэтому лучше сокращать периоды бодрствования за счет дневного сна и рекомендовать родителям более ранний

отбой на ночь. Если ребенок болеет, то следует напомнить родителям, что нервная система тоже ослаблена, как и весь организм ребенка. Это проявляется в виде вялости, сонливости и капризности. Необходимо родителям дома больше уделять больше времени сну и частым приёмам пищи.

Известно, какое значение имеет режим дня в воспитании ребенка. Действительно, режим, который отвечает биологическим и социальным потребностям ребенка всегда четко и правильно выполняется, способствует регулированию самих потребностей. Так правильно организованная трудовая и учебная деятельность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рациональном сочетании с отдыхом, не только обеспечивает сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к занятиям, любознательность.

Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребенка через определенные промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех ее компонентов.

Правильность выполнения режима, его воспитательное влияние на детей во многом зависит от постоянного контакта педагогов с медицинскими работниками дошкольного учреждения и родителями. Контакт этот должен быть обязательно двусторонним. К дошкольному возрасту навыки у детей становятся более прочными, что позволяет освободить больше времени для игры, развития движений, творческой деятельности. Воспитание дошкольников опирается на осознанное отношение ребенка к совершаемым действиям, умение в определенной мере контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и поступки сверстников.

### **Использованием фольклора в процессе воспитания с детьми дошкольного возраста**

Г. С. Виноградов писал: «У народа были и есть известные представления, взгляды на жизнь, на воспитание и обучение появляющихся новых поколений, цели и задачи воспитания и обучения их, известны средства и пути воздействия на юные поколения совокупность их и дают, что следует назвать народной педагогикой». Одним из средств народной педагогики является народное творчество – фольклор (потешки, прибаутки).

Использование нами различных форм фольклора в режимных моментах позволили сформировать положительное отношение к ДОО и способствовали адаптации к детскому саду.

Забавляющие, успокаивающие и отвлекающие ситуации, положительно влияющие ребенка, создают самые простые игровые потешки, ласковые пеструшки, веселые хороводные песенки. Они позволяют заложить фундамент психофизического благополучия ребёнка в дошкольный период детства.

В последнее время наряду с поиском современных моделей воспитания, возрастает интерес к фольклористике, возрождаются лучшие образцы народной педагогики. Фольклор – одно из действенных и ярких средств её,

таящий огромные дидактические возможности. Знакомство с народными произведениями обогащает чувства и речь малышей, формирует отношение к окружающему миру, играет неоценимую роль во всестороннем развитии.

Л. Н. Павлова говорила том, что фольклор – действенный метод гуманизации воспитания ребёнка, так как содержит множество ступеней педагогического воздействия на детей с учётом их возрастных возможностей. Поэтическое народное творчество веками вбирало в себя жизненный опыт, коллективную мудрость народных масс и передавало их младшим поколениям, активно пропагандируя высокие нравственные нормы и эстетические идеалы.

В нашей работе воспитателя необходимо использование фольклора, так как он отражает деятельность и быт людей многих поколений, а этого как правило современным детям не хватает. Фольклор окрашивает речь педагога, делая ее красочной, он оживляет повседневные дела дошкольника. Фольклор можно использовать в течении всего режима дня.

В режимных моментах огромная роль отводится потешкам. Дети с удовольствием умываются, обедают, собираются на прогулку, готовятся ко сну, поднимаются после сна под потешки. Чтобы вырастить ребенка здоровым, в фольклоре присутствует весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук в стороны, помахивание кистями. Нельзя недооценивать огромную силу фольклора. Ведь ребенок с самого раннего детства слышит, как мама поет ему на ночь колыбельные песни, вслушивается в эти мелодичные слова, впитывает каждое слово. Поэтому можно сказать, что огромную роль в развитии речи ребенка играют малые формы фольклора. Для того чтобы речь ребенка стала более внятной, выразительной, а также эмоционально окрашенной используются народные песенки и потешки. Заучивание стихотворных текстов и потешек с участием рук и пальцев приводит к тому, что ребенок лучше запоминает, развивается воображение и активизируется мыслительная деятельность малыша.

Таким образом, нами, воспитателями, сделан вывод - целенаправленное и систематическое использование малых форм фольклора создает необходимые основы для воспитания ребенка.

Созданию эмоционально-благоприятной атмосферы для ребенка способствует соблюдение режима, а также формирует у него чувство уверенности в окружающем его пространстве, организует его деятельность, а значит, дает возможность взрослым развивать ребенка. Здоровые стереотипы, которые помогают ему адаптироваться в микросоциуме группы формируются благодаря режиму дня.

Кроме того, в режимные моменты осуществляется обогащение социально-бытового опыта ребенка. Ребенок приобретает навыки необходимые ему в повседневной жизни. У детей возникают прочные условные связи, облегчающие переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит

выполнить, в результате все процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и пр.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает их аппетит, сон, работоспособность, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Соблюдение режима дня проходит легче, веселее, интереснее через применение народных песенок, потешек и различных форм фольклора.

## Прогулки

Одним из компонентов рационально построенного режима дня является прогулка на открытом воздухе. Прогулка, проводимая ежедневно, – важнейшее средство оздоровления ребенка, его полноценного и физического развития и конечно имеющая воспитательное значение посредством наблюдения, различного вида игр, бесед.

В холодное время года ребенок должен гулять не менее 3–4 часов в день. Если погода неблагоприятная, то прогулку можно сократить, но не отменять. В холодное время года подвижность иных детей ограничивают тем, что неправильно одевают их, слишком кутают. громоздкая одежда мешает играть со сверстниками, ребенок не только лишается радости этих забав, но начинает существенно отставать в физическом развитии. У таких детей снижается приспособляемость организма к холоду, к жаре, сопротивляемость к воздействию вредных микроорганизмов. Они зачастую либо слишком худенькие, либо излишне полные. Негармоническое физическое развитие приводит к задержке в совершенствовании двигательных навыков, плохому настроению, отрицательному отношению к прогулке.

Нередко прогулки сокращаются, так как замерз или слишком жарко взрослому, который гуляет вместе с детьми, ведь он двигается значительно меньше их. Поэтому очень важно, чтобы и взрослый был одет и обут соответствующим образом.

Комплексное воздействие прохладного воздуха и физических упражнений является эффективным методом закаливания, тренировки важнейших функций организма.

С наступлением тепла дети почти целые дни проводят на свежем воздухе. Весной также очень важно следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Если родители не спешат облегчить одежду ребенка, то в зимней он перегревается. Ему тяжело, он расстегивает, а иногда и снимает пальто – а вот это уже может привести к заболеванию. Одежду надо облегчать постепенно: вначале сменить теплое пальто на весеннюю куртку с кофточкой, потом освободить ребенка от теплых носков и т. д. Позднее, в еще более теплые дни можно разрешить ребенку ходить с открытыми руками и ногами и, наконец, в трусах. Летом, когда у детей создается привычка ходить легко одетыми, можно и в жаркие дни надевать головные уборы, использовать питьевой режим и душ после прогулки.

Таким образом, необходима серьезная организационная и воспитательная работа не только в детском саду, но и среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, использования гаджетов, особенно перед сном.

## Приложение

### Фольклор

#### Прием детей. Приветствие.

*Кто у нас хороший?  
Кто у нас пригожий?  
Ванечка хороший,  
Ванечка – пригожий  
Наша деточка в дому  
Что оладышек в меду  
Красно яблочко в саду.*

*Пришли дети в детский сад,  
Здесь игрушки ждут ребят,  
Ждет здесь Ксюшу верблюжонок,  
Сашу ждет большой слоненок,  
Даша с мишкой играет,  
Тема Даше помогает,  
Нянчит Милочка мартышку,  
А Кирюша смотрит в книжку.  
Детям весело в саду!  
С ними я сюда приду.*

#### Утренняя гимнастика

*Потягуни - потягушечки,  
От носочков до макушечки,  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем,  
Растем,  
Растем!*

*У меня пропали уши.  
Где вы, ушеньки мои?*

(уши закрывают ладошками)  
Раз, два, три, четыре, пять—  
Покажитесь мне опять.  
(показывают уши)  
У меня пропали глазки.  
Где вы, глазоньки мои?  
(глаза закрывают ладошками)  
Раз, два, три, четыре, пять—  
Покажитесь мне опять.  
(убирают ладошки от глаз)

*Медвежата в чаще жили,*  
Головой своей крутили  
Вот так, вот так (круговые движения головой)  
Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)  
Дружно дерево качали,  
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)  
И из речки воду пили  
Вот так, вот так,  
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)  
А потом они плясали,  
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)  
Лапы выше поднимали  
(прыжки, хлопая руками вверху)  
Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали.

### Гигиенические процедуры

*Водичка, водичка,*  
Умой мое личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щечки горели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок

*Ай, лады, лады, лады*  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Деткам улыбаемся.



*Руки надо с мылом мыть,  
Рукава нельзя мочить,  
Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит.*

### Завтрак

1. Идет коза рогатая за малыши ребятами.  
Кто кашу не ест, кто молоко не пьет -  
Забодает, забодает, забодает.  
Образовательная деятельность

2. Ветер дует нам в лицо - закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише - деревцо все выше, выше.

3. Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развел - ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать, надо на носочки встать

### Образовательная деятельность

Физминутки:

1. Воспитатель: Руки подняли и помахали.  
Дети: Это деревья шумят.  
Воспитатель: В стороны руки и помахали.  
Дети: Это к нам птицы летят.  
Воспитатель: Быстро присели, руки сложили.  
Дети: В норке зверюшки сидят.  
Воспитатель: Встали и тихо за парты все сели.  
Дети: Дети учиться хотят.

2. Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки.  
Прыг-скок! Прыг-скок!  
Прыгать с пятки на носок.  
К речке быстрой мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
3. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)  
Мы топаем ногами, топ, топ (высоко поднимаем колени)  
Качаем головой (головой вперед-назад подвигать)  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить)  
Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть)  
Руки вниз, на бочок.  
Разжимаем кулачок  
Руки вверх и в кулачок  
Разжимаем на бочок  
На носочки поднимайся  
Приседай и выпрямляйся  
Ноги вместе. ноги врозь.

Потешки помогут успокоить малыша и утешить, и установить тишину.

Где ты, дедушка Молчок?  
Чики-чики, чики-чок,  
Где ты, дедушка Молчок?  
Заходи к нам, посидим,  
По-мол-чим.

### Подготовка к прогулке

1. Вот они, сапожки:  
Этот с левой ножки,  
Этот с правой ножки.  
Если дождик подойдет  
Мы пойдем в сапожках.  
2. Раз, два, три, четыре, пять,  
Собираемся гулять!  
3. Если хочешь прогуляться,  
Нужно быстро одеваться,  
Дверцу шкафа открывай,  
По порядку одевай.  
Собери носок в гармошку,  
И надень его на ножку.  
Ты другой носок возьми  
Точно так же натяни.  
Посмотри, на улице  
Стало холодать.  
Пришло время кофточку  
Деткам одевать.  
Тушки-тутушки  
Где твои ушки?  
Ушки в шапке,  
Не достанут лапки  
Чтобы ушки не болели  
Быстро шапочку одели.  
А потом и куртку  
Для длительной прогулки.

### Прогулка

1. Стучат колеса: тук-тук-тук,  
И под веселый этот стук  
Мы едем к бабушке своей, везем подарочки мы ей.  
Бабуля выйдет на порог и вкусный вынесет пирог.

2. На ладонь посадим птичку, кормим милую синичку.

Птичка зернышки клюет, деткам песенку поет:

«Тень-тень потетень, я летала целый день».

Ждут синичку пять птенцов - голосистых молодцов.

Детки в гнездышке сидят и, конечно, есть хотят.

3. Считалка: «Бегал заяц по болоту, он искал себе работу,

Да работы не нашел,

Сам заплакал и пошел».

Потешки для несложных игр

1. Тарара ли, тарара,

Ушли кони со двора.

(Дети идут, высоко поднимая ноги)

А ребятки их поймали,

На колхозный двор загнали.

(двигаются прямым галопом)

2. Еду, еду к бабе, деду

(выполняют прямой галоп)

На лошадке в красной шапке.

По ровной дорожке

На одной ножке (меняют ногу),

В старом лапоточке

По рытвинам, по кочкам.

Все прямо и прямо,

А потом вдруг в ямку - бух! (приседают)

Подготовка к обеду

1. «Водичка серебристая,

Ты как сюда попала?»

«Через луга росистые

Я в детский сад бежала»

«Водичка серебристая,

Зачем ты к нам бежала?»

«Чтоб все вы были чистыми,

Чтоб все вокруг сверкало.

2. Закатаем рукава,

Открываем кран - вода.

Моем глазки, моем щечки,

Моем уши и ладошки!

Посмотрите, крошки,

На свои ладошки.

Ах, какие ладошки!

Чистые ладошки!

### Принятие пищи

1. Я обед съедаю сам. Открываю рот и - Ам!  
Чтобы силы были, супчик мы сварили.  
Мой хороший аппетит в животе один сидит.  
Ножками топчет - он обедать хочет!  
Вот несет мне ложечка супчик из горошка  
И котлетку прямо в рот вилка шустрая несет.  
Шепчет тихо аппетит: «Сыт, сыт, сыт, сыт».

2. Гойда, гойда, люленьки,  
Прилетели гуленьки,  
Стали гули говорить,  
Чем Ванюшу накормить.  
Один скажет - кашкою,  
Другой - простоквашкою,  
Третий скажет - молочком  
И румяным пирожком.

### Подготовка к тихому часу. Тихий час

1. Вот лежат в кроватке  
Розовые пятки.  
Чьи это пятки –  
Мяжки да сладки?  
Прибегут гусятки,  
Ущипнут за пятки.  
Прячь скорей, не зевай,  
Одеяльцем накрывай!

2. Спать пора.  
Уснул Бычок - лег в коробку на бочок.  
Сонный Мишка лег в кровать.  
Только Слон не хочет спать.  
Головой кивает Слон - он Слонихе шлет поклон.

### Подъем

1. Потягунушки, потягунушки!  
Поперек толстунушки,  
А в ручки хватунушки,  
А в роток говорок,  
А голову разумок.

2. Светит полная луна - за волной бежит волна,  
Ветер веет на просторе, и всю ночь волнует море...  
Волн спокойных мерный шум усыпляет праздный ум...  
Но так долго вредно спать - нам давно пора вставать.

## Полдник

Травка-муравка со сна поднялась,  
Птица-синица за зерна взялась,  
Зайка - за капустку,  
Мышка - за корку,  
Детки - за молоко.

## Уход детей

Добрый вечер, сад-сад!  
Все берёзки спят-спят,  
И мы скоро спать пойдём,  
Только песенку споём.  
Толстый серый слон-слон  
Видел страшный сон-сон,  
Как мышонок у реки  
Разорвал его в клочки...  
А девчонкам, динь-дон,  
Пусть приснится сон-сон,  
Полный красненьких цветков  
И зелёненьких жучков!  
До свиданья, сад-сад!  
Все берёзки спят-спят...  
Детям тоже спать пора - до утра!

## Консультация для родителей

### «Режим дня и его значение в жизни ребёнка»

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

- дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;
- регулярное питание;
- определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- правильное чередование труда и отдыха;
- определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной

системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха для дошкольника является сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Некоторые родители совершают большую ошибку, отказываясь от дневного сна. Важно также приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закалывающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:  
общая продолжительность сна от 3 и старше – 12 часов  
Ночной сон от 3 и старше 10 часов 15 минут

### Дневной сон от 3 и старше 1 час 45 минут

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Немаловажной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – неперенный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить вне дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры, углеводы и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям. Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка. Необходимо отметить, что все вышеперечисленные рекомендации актуальны не только для детей, не посещающих дошкольное учреждение. Режим дня нужно соблюдать в выходные дни, а также, когда ребёнок болеет.

Примерный режим дня дошкольника в семье:

8.00 - Подъем

8.15 - Гимнастика, умывание или обтирание

8.45 - Завтрак

10.00 - Занятия и игры дома

10.00- 13.00 - Прогулка, игры на воздухе

13.00-13.30 - Обед

13.30-15.00 - Дневной сон

15.00-15.30 - Полдник

15.30-18.30 - Прогулка, игры на воздухе

18.30-19.00 - Ужин

19.00-20.30 - Спокойные занятия, вечерний туалет

20.30-21.00 - Сон

## Памятка для родителей

### «Организация режима дня в условиях семейного воспитания»

В современных условиях многие родители считают, что они могут дать своему ребёнку гораздо больше знаний дома. В связи с этим они берут на себя большую ответственность. Воспитывая ребенка в домашних условиях, надо понимать, что ребёнок лишается полноценного общения со сверстниками в различных режимных моментах. Общения только на улице недостаточно, ребёнок должен научиться взаимодействовать с другими детьми на занятиях, досугах и праздниках. Сейчас в детских садах уделяется большое внимание разностороннему развитию ребёнка. Вот несколько простых правил для организации режима дня в условиях семейного воспитания:

1. Соблюдайте дома режим дня и питания, принятые в детском саду.
2. В домашних условиях хвалите ребёнка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур, воспитывайте привычку к чистоте (умывание, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться туалетной бумагой, чистить зубы, полоскать рот после еды).
3. Соблюдайте режим прогулок. Давайте возможность ребенку во время прогулок много свободно двигаться. Введите семейную традицию занятий спортом.
4. Обеспечьте эмоциональный радостный фон жизни ребенка. Поддерживайте радостную атмосферу в семье. Сохраняйте традиции семейных праздников. Посещайте с ребенком театры. Концерты. Цирк.
5. Для устранения и предупреждения нарушений в звукопроизношении проводите с ребёнком игровые упражнения. Так же для развития фонематического слуха и речевого внимания применяются специальные игровые упражнения.
6. Давайте детям в домашних условиях, под контролем взрослого, вырезать ножницами, шить иглой, лепить и так далее.
7. Много рассказывайте и показывайте детям, читайте художественную литературу.

## Консультация для родителей

### «Режим дошкольника в выходные и праздничные дни»

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольной образовательной организации. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его



на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 мин., но не более.

Четкость выполнения режима дня во многом зависит от того, как сам ребёнок регулирует свое поведение на основе выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребёнка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого «организованного» ребёнка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе нами, воспитателями вывешиваются ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать ребёнку дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие детский сад чаще всего болевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телевизор и гаджеты, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима детского сада, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и чётко соблюдаемый распорядок дня.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор и гаджеты больше 40, в крайнем случае 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом – отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш ребёнок не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

### Конспекты режимных моментов в группе среднего дошкольного возраста Утренняя гимнастика «Доброе утро»

Комплекс упражнений с предметами.

*Место проведения:* спортивный зал

*Инвентарь и оборудование:* кубики по количеству детей

*Подготовка к утренней гимнастике:* составление технологической карты, подготовка инвентаря, разучивание комплекса упражнений в течение нескольких дней.

*Цель:* воспитание ЗОЖ.

*Задачи:*

1. Продолжать учить детей ходить друг за другом не наталкиваясь, чередовать ходьбу с бегом.

2. Учить выполнять упражнения по сигналу воспитателя;

3. Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад

*Возрастная группа:* группа среднего дошкольного возраста

*Методы и приемы:* показ, объяснение, игровая мотивация.

#### *Ход утренней гимнастики*

Вводная.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на плечах, локти отвести назад

Бег в колонне по одному

Ходьба обычная

Построение в рассыпную.

Воспитатель: - Начинаем утреннюю зарядку. Постройтесь в колонну по одному. Это «паровоз», в котором пассажиры сидят по одному!

Держать дистанцию

Спина прямая

Дыхание – вдох носом, выдох через рот

Основная часть

1. «Наушники»

И. п. у. с. кубики за спину

1-3 – кубики к ушам (слушаем),

2-4- и. п.

2. «Весы»

И. п. у. с. кубики в стороны

1- кубики вверх,

2-и. п.

3. «Подъемный кран»

И. п. ш. с. кубики вниз,

1- наклон вперед правым кубиком коснуться левой ноги;

2- левым кубиком коснуться правой ноги.

3-4 и. п.

4. «Колотушки»

И. п. сидя, колени согнуты, кубики у плеч,

1-2 поднять ноги, стукнуть кубиками под коленями,

3-4 и. п.

5. «Бревнышко»

И. п. лежа на спине, кубики вверх

1-поворот на бок,

2- поворот на живот,

3- поворот на бок,

4- и. п.

6. «Подскоки»

Кубики в руках, руки опущены вниз (6 раз подскоки)

3 раза, чередуя с ходьбой. Голову вперед не наклонять

Воспитатель: - Упражнение начи-най!

1-Посмотреть вверх, потянуться

2-Достать до пола

3-Колени не сгибать

4-Спина прямая

5-Назад не заваливаться

6-Смотреть на кубики, ноги вместе.

Воспитатель контролирует качество выполнения упражнения детьми, исправляет ошибки

Прыгать ритмично, пружинисто, легко.

Воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2-3 повторений дети продолжают самостоятельно.

Заключительная часть утренней гимнастики - игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим.

Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустили руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая произнести: «У-Х-Х»

Воспитатель: - Здоровье в порядке

Дети: - Спасибо зарядке!

Восстановление дыхания. Организованный выход из зала. По ходу положить кубики.

Рефлексия – оценивание проведения занятия и своего поведения

### Конспект режимного момента «Подготовка к завтраку, завтрак»

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитание культурно - гигиенических и трудовых качеств, воспитание культуры поведения за столом

*Задачи:*

1. Закрепить умение пользоваться предметами умывания при незначительной помощи взрослого.

2. Совершенствовать культуру поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами; умение аккуратно пользоваться салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать во время еды.

3. Продолжать обучать детей сервировке стола.

4. Приобщать детей к посильным для них действиям (убирать за собой тарелку, ложку, чашку, салфетку).

5. Прививать вежливость, потребность в чистоте и аккуратности, трудолюбие и желание помочь взрослым.

*Методы и приемы:* словесные (инструкция, беседа, художественное слово, наглядные (показ, опора на картинку, игровые)

*Оборудование:* скатерти, фартуки для дежурных, тарелки, чашки, блюдца, столовые приборы, салфетницы, хлебницы.

#### *Ход режимного момента*

После проведения утренней гимнастики, дети проходят в групповую комнату и занимаются самостоятельной деятельностью. Помощник воспитателя ухаживает за завтраком. В это время воспитатель назначает дежурных и просит детей навести порядок в игровых зонах.

Воспитатель: - Сегодня дежурными будут дети, чьи значки (фотографии) отмечены на доске дежурств. Дежурные идут мыть руки и, надевают фартуки, после этого начнут раскладывать салфетки, разложить ложки.

Мы дежурные сегодня.

Станем няне помогать:

Аккуратно и красиво

Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.  
Потом фартуки наденем  
И салфетки раздадим.  
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  
И о чем-то говорят.  
Мы тарелки всем поставим,  
Ну, а ложки...  
Не спеши, как класть, подумай,  
А потом уж разложи (справа от тарелки).

Воспитатель: - Пока дежурные накрывают стол, предлагаю остальным детям пройти в умывальную комнату, или может быть не нужно мыть руки?

Дети: - Нужно, на грязных руках живут микробы и если не помыть, они попадут внутрь и можно заболеть.

Воспитатель: - Правильно, ребята, а сейчас проходим в умывальную комнату девочки. А правила мытья рук помните? Потом идут мыть руки мальчики.

Дети: - Сначала нужно завернуть рукава; потом открыть кран не сильно, чтобы не разбрызгать воду; намочить руки; взять мыло; намылить руки круговыми движениями; положить мыло; мыть мыльной пеной руки; аккуратно смыть водой мыло; стряхнуть руки от воды; закрыть кран; подойти к своему полотенцу, снять его с вешалки; вытереть руки - плотно приложить полотенце, вытереть ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке; повесить полотенце на место.

Воспитатель: - А теперь посмотрите, какие чистые у вас руки! И у других ребят проверьте. Наше ароматное мыло смыло с рук все микробы! А теперь проверьте, хорошо ли вытерли руки (дети прикладывают ладошки к щекам). А теперь посмотрите, готовы ли наши столы к завтраку? Как вы это поняли? Кто об этом позаботился?

Дети: - О нас позаботились повара – они приготовили завтрак, дежурные накрыли на стол, уже принесли и разложили завтрак.

Воспитатель: - Приглашаю вас к столу. Тихо присаживайтесь на свои места, не забывайте держать ровно сидеть на стуле и держать спину прямо, локти не складывать на стол. Что же сегодня у нас на завтрак?

Дети отвечают.

Воспитатель: - Приятного аппетита!

Во время завтрака воспитатель еще раз обращает внимание на осанку, правильную посадку за столом, правильное использование столовых приборов, добивается, что бы дети съели все. Воспитатель хвалит детей за

аккуратность, неторопливость, культурные навыки, напоминает детям сказать спасибо за еду.

Воспитатель: - Дети, не забывайте, что ложку мы держим в правой руке, а хлеб в левой. Пищу пережевываем закрытым ртом, не разговариваем во время приема пищи, не крошим хлеб на стол. Обязательно пользуйтесь салфетками.

Дети, которые закончили прием пищи, встают из-за стола, говорят «спасибо» и убирают за собой чашку с блюдцем аккуратно, не торопясь, удерживая ее двумя руками. Потом проходят в умывальную комнату для полоскания полости рта.

Воспитатель: - Давайте еще раз вспомним. Прием пищи утром называется...

Дети: - Завтрак

Воспитатель: - Кто же позаботился, чтоб мы позавтракали?

Дети: О нас позаботились повара – они приготовили завтрак, дежурные накрыли на стол, помощник воспитателя принесла и разложила завтрак.

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, какой стол самый чистый после завтрака?

Дети отвечают. Скатерти за их столами чистые, под столами тоже нет крошек.

Воспитатель: - Молодцы! Они поели аккуратно. И практически все правила этикета они соблюдали, как и соблюдали правила пользования столовыми приборами. Поэтому их столы я хочу отметить вот такими флажками. Думаю, что ребята за другими столами постараются в следующий раз и без напоминания будут соблюдать все правила.

Воспитатель: - Что делали сегодня дежурные?

Дети: - Постелили скатерти, расставили посуду, помогли накрыть на столы, убрали салфетницы и скатерти.

Воспитатель: дежурные прекрасно справились со своими обязанностями. (первыми покушали, смели крошки со скатерти и под столами, аккуратно сложили салфетки) поэтому каждого из них я хочу отметить вот таким флажком, который поставлю в раздевалке над вашими шкафчиками.

Воспитатель: - Вам понравился завтрак? Было вкусно?

Дети: - Да! Спасибо!

### Конспект режимного момента «Одеваемся на прогулку» (1 половина дня)

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитание пунктуальности и аккуратности.

*Задачи:*

1. Закреплять знания детей о последовательности одевания, сформировать правильную последовательность действий при одевании, закреплять название предметов одежды
2. Создавать эмоциональный подъем, одеваться по погоде
3. Активизировать словарный запас

4. Прививать самостоятельность, бережное отношение к вещам

*Оборудование:* кукла в зимней одежде.

*Предварительная работа:* дидактическая игра «Сезонная одежда», сюжетно-ролевая игра «Магазин одежды и обуви», заучивание потешек.

*Ход режимного момента*

Перед выходом на прогулку напоминаю детям посетить туалет. Затем берем группу детей, и все вместе выходим в раздевалку.

Воспитатель: - Ребята, сейчас на улице холодно или тепло?

Дети: - Холодно.

Воспитатель: - Правильно, сейчас на улице холодно. Значит сейчас зима. А как нужно одеваться зимой, чтобы не замерзнуть?

Дети: - Нужно надевать шапку, куртку и сапожки.

Воспитатель: - Правильно, необходимы теплые вещи.

Сюрпризный момент: приход куклы Маши

Воспитатель: - Ребята, кто сегодня пришел к нам в гости?

Дети: - Кукла Маша

Воспитатель:(воспитатель читает потешку от имени Маши)

Зимой холодной я хожу –

Свой меховой наряд ношу.

И в нём, поверьте, никогда

Я не замёрзну в холода!

Воспитатель: -

Раз, два, три, четыре, пять.

Собираемся гулять.

Кукла Маша посиди,

На ребяток погляди. (Сажает на стул).

Если хочешь прогуляться,

Надо быстро одеваться.

Воспитатель: - Что мы одеваем сначала?

Дети: - Колготки, носочки.

Воспитатель: - Правильно. Все одели носочки? А кукла Маша одевается вместе с нами.

Дети: - Да. (Воспитатель и помощник воспитателя помогают детям, если у них не получается)

Воспитатель: - Надеваем теплые штанишки, чтобы не замерзли ножки.

Индивидуальная работа: воспитатель с куклой Машей подходит к детям.

Воспитатель: - Дети, скажите кукле Маше какого цвета у тебя штанишки?

Ответы детей.

Воспитатель: - Кукле Маше очень нравятся ваши штанишки. А что нужно одевать сейчас?

Дети: Кофточку.

Воспитатель: - Правильно. Дети, как вы думаете нужно одевать дальше?

Дети: Шапку.

Воспитатель: Правильно. Что осталось – голова? Вот и шапочка – раз, два!

Воспитатель: Дети, если кому-то нужна помощь, то можно обратиться за помощью к своему другу, но забывайте сказать волшебное слово? Что это слово?

Дети: - Пожалуйста

Воспитатель:

Куртка нас всегда согреет. В ней выходим мы гулять.

Пусть повсюду ветер веет — Будем весело играть!

Воспитатель с младшим воспитателем оказывают помощь детям в застегивании верхней одежды

Воспитатель:

А теперь на ножки – Наденем мы сапожки!

И ботиночки вы все правильно обули.

Дети, мы готовы к прогулке? Мы всё с вами одели?

Дети: - Нет, мы забыли перчатки.

Воспитатель: - Правильно! Нам нужны перчатки или варежки, чтобы пальчики не замерзли.

Маша варежку надела.

Ой - куда я пальчик дела?

Нету пальчика - пропал,  
в свой домишко не попал.

Маша варежку сняла -  
поглядите-ка - нашла.

Ищешь, ищешь и найдешь.

Здравствуй пальчик. Как живешь?

Воспитатель: - Ребята, теперь мы готовы к прогулке?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Вы сегодня молодцы! Кукле Маше понравилось, как вы аккуратно и быстро оделись. Как вы помогали друг другу и не забывали говорить волшебные слова. Детки, возьмем куклу Машу с собой на прогулку?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Вот мы и готовы к прогулке! Молодцы! Прогулка детей.

Конспект режимного момента «Возвращение с прогулки» (1 половина дня).

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитание культуры поведения.

*Задачи:*

1. Формировать культурно – гигиенические навыки раздевания (аккуратно складывать вещи и класть их в шкаф, не толкаться возле шкафчиков)
2. Развивать речь (закрепить названия предметов одежды, действий).
3. Поощрять аккуратность, чувство взаимопомощи.

*Ход режимного момента:*



Всех детей при входе в садик воспитатель просит вытирать ноги (подошвы обуви на ногах и показывает, как это нужно делать).

Дети снимают ботинки и проходят в групповую комнату.

Воспитатель: - Какие вы все весёлые пришли с прогулки! Хотите пойти в группу поиграть?

Дети отвечают.

Воспитатель: - Предлагаю вам поиграть в игру «Что сначала, а что – потом». Я буду начинать предложение, а вы его заканчивать и выполнять соответствующее действие, помогая друг другу.

Воспитатель: - Сначала я развяжу...(шарф) и положу его на (верхнюю полочку). Потом расстегну... (пуговицы, замок) на (пальто, куртке). Повешу... (пальто, куртку) на (вешалку). Затем развяжу или расстегну (шапку) и уберу ее на... (полочку). Игра продолжается до тех пор, пока все вещи не будут сняты и убраны на свои места.

Воспитатель:

Мы во всем порядок любим,

Быстро раздеваемся.

Мы уже совсем большие -

Сами раздеваемся.

Никогда не забываем

Мы одежду просушить

И почистить, и повесить,

Аккуратно в шкаф сложить.

Молодцы, все справились с заданием!

Воспитатель следит, чтобы все дети правильно и аккуратно разделались, кому из детей нужно предложить помощь. Воспитатель следит за опрятностью детей после прогулки.

Воспитатель: - А теперь мы тщательно моем руки после прогулки. Посмотритесь в зеркало, умойте носик и причешитесь если нужно.

### Конспект режимного момента «Подготовка ко сну» (1 половина дня)

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитание аккуратности и вежливости

*Задачи:*

1. Закрепить культурно – гигиенические навыки (аккуратно сложить одежду: вешать ее на стул, не толкаться возле стульев)
2. Продолжать учить детей самостоятельно расправлять постель.
3. Приучать разговаривать в спальне тихим, спокойным голосом.
4. Формировать интерес к инструментальной музыке.

*Проведение:*

Воспитатель ведет детей по очереди в туалет сначала девочек, затем мальчиков.

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы так хорошо поиграли и наши руки, глаза и ноги устали и хотят отдохнуть. Возьмите свои стулья, и будем раздеваться. Дети, а все помнят, как нужно складывать свою одежду на стул?

Воспитатель помогает детям раздеваться. Первых в кровать кладут детей, которые дольше засыпают.

Положим под спинку мягкую перинку

Сверху на перинку чистую простынку

Положим под ушки белые подушки.

И накроем одеялом,

Чтобы дети крепко спали.

Воспитатель: - Ребята, кто разделся проходит в спальню. Ложитесь в кровати и укрывайтесь одеялом.

Когда все дети лежат в кроватях, спокойным, тихим голосом говорю:

Вот и люди спят,

Вот и звери спят.

Птицы спят на веточках,

Лисы спят на горочках,

Зайцы спят на травушке,

Утки – на муравушке,

Детки все по люлечкам...

Спят – поспят, всему миру спать велют.

Теперь ложимся на бочок и закрываем глазки.

Приятных снов!

Воспитатель включает мелодию «Музыка леса», во время сна следит за детьми (чтобы не раскрывались, чтобы не упали).

### Конспект режимного момента «Подъем и закаливание» (2 половина дня)

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитание положительного отношения к процессу просыпания после сна в детском саду.

*Задачи:*

1. Учить детей тихо вставать, не кричать, не бегать и не прыгать.
2. Обеспечить радостное и бодрое эмоциональное настроение детей после сна, оказывать закаливающие воздействия на организм в естественных условиях.
3. Вызывать положительное отношение к процессу подъема.
4. Укреплять мышцы спины, улучшать кровообращение мышцы самомассажем.

*Ход режимного момента*

В момент завершения времени дневного сна воспитатель и обращается к детям спокойным голосом и звенит в колокольчик

Воспитатель: - Колокольчик золотой.

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» — говорит,  
«Закаляйтесь!» — всем велит.

Ну ребятки, просыпайтесь  
И спокойно разминайтесь.

К детям, которые не проснулись воспитатель, подходит и тихо говорит, что пора вставать.

Воспитатель: - Ребята, а теперь давайте каждый станет возле своей кровати. Проводим закаливающие процедуры.

Дети, покажите свои руки – «вот они», а теперь спрячем руки за спину – «Где руки»? «Вот они!» (Показываем руки) Молодцы!

Ребята, давайте с вами спрячемся за кровати (приседаем возле кровати, а теперь покажем какие мы большие (встаем во весь рост). Какие вы молодцы! Сейчас заправляйте свои кроватки, а потом давайте возьмем с вами обувь в руки и пойдем к своим стульям с одеждой.

В групповую комнату дети идут по массажным коврикам.

Воспитатель: - А чтобы нам окончательно проснуться и быть бодрыми для новых игр – сделаем массаж. Встаньте в круг, повернитесь друг за другом, так чтобы удобно было выполнять массаж спины друг другу.

Массаж спины

легкое похлопывание ладонями по спине сверху вниз 4 раза в соответствие с ритмом произвольное. Начинаем делать массаж спины.

Все дети проговаривают четко слова:

**Шла купаться черепаха.**

энергичные пощипывание от поясницы вверх по спине 8 раз в соответствие с ритмом произвольное

**И кусала всех со страха:**

**Кусь-кусь-кусь-кусь.**

со словами быстро повернуться и испугать сзади стоящего и делать медленные вибрирующие движения кистями рук.

Изобразить испуг. 1 раз средний выдох со словом

**У- Никого я не боюсь.**

Дети повернитесь к сзади стоящему и напугайте со словом «У».

Кого напугали, изобразим, как мы напугались кистями рук делаем медленное вибрирующие движение.

### Конспект режимного момента «Одевание» (2 половина дня)

*Возрастная группа:* дети среднего дошкольного возраста

*Цель:* воспитывать доброжелательное отношение

*Задачи:*

1. Учить одеваться в правильной последовательности, побуждать к самостоятельности в процессе одевания, учить замечать и исправлять неопрятности в одежде.

2. Создать эмоциональный подъем.

3. Друг к другу закреплять правила одевания.

Ход режимного момента:

Воспитатель: - Обувайтесь и идем в туалет.

Воспитатель следит за тем, чтоб дети не стояли босиком на холодном полу. Пока дети умываются, можно использовать загадки о принадлежностях гигиены.

Воспитатель: - Все умылись, детвора? Одеваться нам пора!

В процессе одевания дети следят за своим внешним видом, за вежливым обращением друг к другу и взрослым, воспитатель оказывает помощь.

Вот колготки посмотри, они сшиты изнутри.

Собери его гармошкой, натяни его на ножку

До коленки дотяни и другую часть возьми.

Вот и все теперь вставай и остальное надевай.

Дети садятся на свои стулья, воспитатель помогает детям одеваться, если нужна помощь, соблюдая принцип постепенности: колготки, юбки или штанишки, сандалики, кофту. Воспитатель задает вопросы:

- А что ты сейчас одеваешь?

- А кто купил тебе такое красивое платье?

- Скажи, пожалуйста, какого цвета у тебя кофта?

Воспитатель: - Дружно одеваемся, девчонки заплетаются (детям, которые быстро оделись предлагаю коммуникативную игру «Веселая сороконожка»).

Что мы делаем расческой? Тане делаем прическу.

Что мы делаем расческой? Вике делаем прическу.

Вика в зеркало глядит: нет вихров - приятный вид.

Воспитатель: - Нас уже ждет на столе полдник, берите стулья

### Конспект проведения режимных процессов первой половины дня

Возрастная группа: старшая группа

Цель: формирование доброжелательных отношений между детьми, обеспечить радостное и бодрое эмоциональное настроение у детей

Задачи:

1. Закреплять взаимное отношение между детьми в группе;

2. Закрепить умение правильно сервировать на стол.

3. Развивать наблюдательность и любознательность

4. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки (желание к умыванию, к мытью рук).

5. Воспитывать правильно, одеваться, складывать вещи;

Предварительная работа: приход воспитателя за 10-15 минут раньше, проветривание группы; проверка порядок в группе; подготовка необходимого материала.

Встреча детей в раздевалке; приветствие детей и их родителей. Воспитатель проводит осмотр детей, напоминает родителям расписаться в тетради приема

детей. При индивидуальной беседе с детьми можно спросить, что они видели по дороге, как сегодня выспались, предложить раздеться и аккуратно сложить вещи проходить в группу. Так приветливо встречать каждого ребенка, старается заинтересовать какой-то деятельностью. Напоминать детям о необходимости соблюдать порядок в шкафчиках. После общения воспитатель провожает их в групповую комнату, и они занимаются самостоятельной деятельностью.

Подготовка к завтраку. Завтрак

Воспитатель создает в группе спокойную обстановку.

Воспитатель: -Давайте посмотрим в уголке дежурства, кто из ребят сегодня будет дежурить. Дежурным уже пора идти мыть руки, надевать фартуки и помогать накрывать на столы.

Воспитатель напоминает, что чашки надо брать за ручки, ставить аккуратно, что ложка лежат с правой стороны. Мы с вами идем мыть руки. Сначала идут девочки, затем мальчики.

Предлагает детям вспомнить порядок умывания:

Воспитатель: - Правильно, надо сначала загибать рукава, потом мы намыливаем руки мылом и потираем с обеих сторон, затем нам нужно отжать воду с рук в раковину.

Воспитатель использует художественный прием:

«Чистая водичка

Моет Вове личико,

Танечке ладошки,

А пальчики Антошке.»

Воспитатель следит чтобы в умывальной дети подходили к раковинам по очереди.

Воспитатель: - Не торопитесь. Кто уже вымыл руки, вытираемся насухо, аккуратно вешаем полотенца и проходим за столы. Проходите за стол, сейчас будем завтракать. Ребята, садимся ровно, прямо, стулья подвигайте поближе, убираем локти со стола. Приятного аппетита! Ведь когда я ем, я глух и нем. Какую вкусную манную кашу нам приготовили сегодня повара, сейчас съедите ее и будете все здоровыми, крепкими и дружными.

Воспитатель напоминает детям что, выходя из-за стола нужно говорить «спасибо», задвинуть за собой стул. Давайте поможем дежурным отнести чашки. Дежурные, помогите, пожалуйста, убрать посуду со стола. Наши дежурные сегодня молодцы. Постарались и навели порядок. Дети играют в спокойные игры, чтобы у них было хорошее настроение. Дежурные идут мыть руки. Дети идут мыть руки.

Воспитатель напоминает детям: - Сначала нужно загибать рукава. Смочить руки под краном. Нужно намылить их мылом и потереть с обеих сторон. Тщательно вымыть пальцы и смыть мыло.

Дети вытирают руки и проходят за столы. Дежурные дети помогают убирать со стола.

Игры, самостоятельная деятельность детей. Предлагаем детям поиграть.

Воспитатель: - Хотите поиграть со мной?

Дети отвечают.

Воспитатель: - Давайте встанем в круг и поиграем в игру съедобное – несъедобное. Я буду произносить слово и бросать мяч. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты, то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает несъедобный предмет, мяч не ловится.

Дети встают в круг. Ловят мяч если продукт съедобный и не ловят его если он несъедобный

Второй завтрак. Дежурные накрывают на стол, а мы с вами идем мыть руки. Сначала идут девочки, затем мальчики

Воспитатель использует художественный прием:

«Ай лады, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Детям улыбаемся.»

Воспитатель: - Ребята, садимся за стол правильно. Выпиваем напиток до конца.

Дети моют руки. Сначала загибают рукава, мочат руки, берут мыло, намыливают руки, споласкивают, отжимают руки и вытирают насухо руки полотенцем

Подготовка к прогулке

Воспитатель: - Ребята наводим порядок в группе, идут в туалет сначала девочки, а потом мальчики. Идем одеваться на прогулку.

Воспитатель: - Давайте повторим порядок одевания.

Дети отвечают.

Воспитатель: - Правильно, сначала мы надеваем носки, затем штаны, затем кофту, после обуваемся. Обязательно надеваем шапку, застегиваем куртку, завязываем шарфик и надеваем перчатки. Посмотрите, как быстро вы одеваетесь. Кому помочь завязать шапку и шарфик? Встаем парами и выходим на улицу.

Встают парами и выходят на прогулку.

Прогулка.

Возвращение с прогулки

Воспитатель - Давайте построимся парами.

Дети входят в группу, вытирают ноги о коврик. Воспитатель напоминает детям порядок раздевания.

Дети отвечают.

Воспитатель: - Правильно, сначала снимаем шапку и шарф. Затем снимаем куртку, сапоги, штаны. Одежду в шкафчик складываем аккуратно.

Предлагаем детям поиграть в спокойные игры.

Подготовка к обеду. Дети убирают игрушки, идут мыть руки. Воспитатель напоминает дежурным надеть фартуки. Пока дежурные накрывают на стол, остальные дети с воспитателем идут мыть руки.

Применение художественного приема:

«Теплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.»

Воспитатель: - Берите свои стулья и проходите за стол, сейчас будем обедать. Как думаете, что у нас на обед? Сегодня у нас борщ, в нем и капуста, и картошка. А от свеклы борщ покраснел, стал нарядный. Это наши повара так о нас позаботились. Всем приятного аппетита!

Воспитатель напоминает, что после первого берётся второе блюдо. После еды, вытираем рот салфеточкой.

Воспитатель: - Давайте поможем дежурным отнести чашки и тарелки. Дежурные кушаем побыстрее и убираем посуду со столов. Дети убирают игрушку, идут мыть руки. Сначала загибают рукава, мочат руки, берут мыло, намыливают руки, споласкивают, отжимают руки и вытирают насухо руки полотенцем.

Подготовка ко сну.

Воспитатель: - Кто покушал, дети идут в туалет. Берите свои стульчики и раздевайтесь, проходите в спальню.

Дети идут в туалет, раздеваются и приходят в спальню. Повторить алгоритм раздевания: сначала мы снимаем сандалии, затем юбочку, шорты, штаны, кофточку или футболку.

Дневной сон

При укладывании используем художественное слово:

«Котик серенький

Соломку собирал,

Под головку складывал,

Да и деток качал.»

### Конспект подвижной игры «Два Мороза» для детей старшего дошкольного возраста

*Задачи:*

1. Воспитывать честность в игре с правилами, чувство товарищества. Побуждать стремление к победе.

2. Развивать координацию, равновесие, умение ориентироваться в пространстве. Развивать у детей умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увёртыванием в ловле.

3. Закрепить выполнение правил в игре, повторить слова.

4. Соблюдать технику безопасности во время подвижных игр.

Место проведения: на участке детского сада, на свежем воздухе.

*Инвентарь и оборудование:* в длинные веревки, колпаки для «Морозов»

*Подготовка к игре:* ознакомиться с содержанием игры, подготовить детей к прогулке в холодное время года, организовать детей на подвижную игру.

*Описание игры*

Сбор детей на игру. Воспитатель использует звуковой ориентир: свистит в свисток.

Когда дети собираются вокруг воспитателя, говорит:

«Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть»

Мы с вами будем играть в подвижную игру «Два Мороза»

По сигналу свистка собраться как можно быстрее у знака «Зебра», построиться в одну линию.

*Объяснение содержания игры.*

Воспитатель: - Послушайте, как будем играть. Наши Морозы: «Мороз Красный нос» и «Мороз Синий нос» становятся на середину «улицы», а остальные детки прячутся в один «домик».

Морозы хором произносят такие слова: - «Я Мороз Красный нос! Я Мороз Синий нос! Кто из вас решится в путь пуститься?»

Дети отвечают: - «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»

Дети перебегают из одного «дома» в другой. Те, до кого дотронулись ведущие остаются замороженными на месте, пока дети не перебегут на другую сторону.

И тот, кого «заморозил» Мороз, должен «замерзнуть» - это значит нужно встать и неподвижно стоять, как «замороженный»! Остальные ребята собираются в соседнем «доме».

Осаленных ребят выбывают из игры на несколько пробежек.

Домиками будут две линии из веревок. За них Морозам заступать нельзя.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. После двух - трёх пробежек из непойманных назначают новую пару «морозов», а пойманные возвращаются в игру обратно. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

*Распределение ролей в игре.*

Воспитатель: - Как же нам выбрать, кто же будет у нас Морозами? А помогут нам, в этом, слова, которые произносят Морозы. Мы будем их использовать за место считалочки. На ком остановится слова в считалочке, те детки и будут ведущими: на словах «красный нос» - мы назначим Красного Мороза, на словах «синий нос» - мы назначим Синего Мороза».

*Руководство ходом игры.*

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, как мы можем «заморозить» или «разморозить» друг друга. Обратите внимание, что нужно просто дотронуться, например, до плеча. Показ. Можно показать, как ребенок может «застыть» или «заморозить».

Начинаем игру!

Нужно уворачиваться от Мороза!

Перебегаем быстро с одного «домика» до другого!

«Замораживать» нужно осторожно!

«Морозы» меняются!

Не наталкивайтесь друг на друга и не толкайтесь!

*Итог игры.*



Воспитатель: -Все наши детки – молодцы, никто не нарушил правила игры, за границы игрового поля не выбегали, не наталкивались друг на друга, не толкали друг друга, честно стояли. «Замороженными» на месте и не убегали! И всегда старались помочь своим друзьям! Самыми лучшими Морозами были (имена детей), они больше всех «заморозили» деток, аккуратно «играли» и всегда следовали правилам игры!

# АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ

## ЗИМОЙ



## ЛЕТОМ



## Список рекомендованных книг для чтения детям

### О режиме дня

- Э. Мошковская «Песенка моих часов»
- Т. Варламова «Мой день»
- С. Олексяк «Распорядок дня»
- Э. Успенский «Зарядка»

### О личной гигиене

- В. Коростылёв «Королева Зубная щётка»
- Ю. Тувим «Письмо к детям по одному важному делу»
- В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»
- А. Барто «Девочка чумазая»
- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
- А. Кузнецова «Кто умеет?»
- Н. Найдёнова «Наши полотенца»
- М. Аким «Мыло»

### О правильном питании

- В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- З. Александрова «Большая ложка»
- А. Кардашова «За ужином»
- Н. Носов «Мишкина каша»
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

### Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстро и ловко болезнь не догонит.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Мал коротыш, да крепыш.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Смех - здоровье души.
- Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Спи камешком, вставай перышком.
- Чистая вода - для хвори беда.

Чаще мойся, воды не бойся.  
Здоровые зубы - здоровью любви.  
Чистота-залог здоровья.  
Не умывши лица, за стол не садимся.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Мойся белее, будешь людям милее.  
Вылечился Ваня - помогла ему баня.  
Сон лучше всякого лекарства.  
Лук - здоровью друг.  
Ешь правильно - и лекарств не надобно.  
Кто долго жуёт, тот долго живёт.  
Аппетит приходит во время еды.  
Хлеб - всему голова.  
Хлеб - батюшка, вода - матушка.  
Худ обед, когда хлеба нет.  
Красна река берегами, обед - пирогами.  
Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.  
Там, где нет мяса, - свекла герой.  
Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.  
Обед без овощей, что праздник без музыки.  
Чеснок да лук от семи недуг.  
Движение - спутник здоровья.  
В здоровом теле - здоровый дух.  
Лучшего средства от хвори нет.  
Делай зарядку до старости лет  
Здоровье дороже денег.  
Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.  
Здоров — скачет, захворал — плачет.  
Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.  
Здоровье близко: ищи его в миске.  
Здоровому лечиться — наперёд хромать учиться.  
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Не рад больной и золотой кровати.  
Дай боли волю, она в дугу согнет.  
У кого что болит, тот про то и говорит.  
Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.  
Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.

## Загадки о ЗОЖ

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька,  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Очень яркая девица  
Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . .

(морковка).

Говорят, на вкус и цвет  
Никаких подружек нет.  
Но она для всех мила,  
И полезна, и вкусна.  
К сентябрю земля намокла –  
Мы выкапываем ...

(свёклу).

Я – и свежий, и солёный,  
Весь пупырчатый, зелёный  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.

(Огурец).

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладезь он,

А зовут его. . .

(лимон).

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.

А полезная какая,

Мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне

Королевы поля. . .

(дыни).

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня!

(Зарядка).

Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Можно воздухом дышать

Вместе весело...

(гулять).

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то...

(лыжи).

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие...

(коньки).

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»

Там идёт игра — ...

(хоккей).

Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я!

(Душ).

Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесёшь под кран с водою —

Вмиг смывает грязь оно!

(Мыло).

Есть ещё у нас друзья,  
Позабить о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
(Зубная щётка и паста).

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить...  
(зубы).

Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу.  
(Вода).

Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму...  
(тихий час).

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий...  
(распорядок дня).

Прилетит в кроватку  
Сладкой шоколадкой  
И подарит сказку –  
Радужной окраски!  
(Сон)

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен ...  
(режим дня).

Запоминалочка  
«Чтобы нам не заболеть»

*Цель: воспитание желания вести здоровый образ жизни.*

Чтобы нам не заболеть,  
Можно всё предусмотреть.  
Правила всем нужно знать,  
И конечно, соблюдать:

1.

Если ты чихаешь часто,  
Зря не упирайся,  
А платочком носовым  
Скорее прикрывайся.

2.

Моем, вовсе не от скуки,  
Часто мы лицо и руки.  
Трёпку вирусам устроим  
И водой их с мылом смоем.

3.

Если вдруг ты заболел  
Держись и не сдавайся.  
Вызывай врача скорей  
И дома оставайся.

4.

Ешьте овощи и фрукты –  
Вот полезные продукты.  
Витаминов в них не счесть,  
Значит, нужно это есть!

5.

Чаще надо нам гулять,  
Свежим воздухом дышать.  
И окошки открывать,  
Комнату проветривать.

6.

Трём мы полки, моем пол,  
Чтоб к нам вирус не пришёл.  
Вирус соберём в охапку  
И его погоним тряпкой.

7.

Если человек болеет,  
Ты к нему не подходи.  
Не ходи в места, где людно,  
Лучше дома посиди.

8.

Знай, движение – это жизнь.  
В руках здоровье ты держи.  
Прыгай, бегай, закаляйся,  
Физкультурой занимайся.



## **Заключение**

Воспитательное значение режима заключается в том, что в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и в определенной последовательности, ребенок легче овладевает многими бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками. Эти навыки автоматизируются, и внимание ребенка освобождается для другой, более сложной деятельности.

Вместе с тем ребенку предоставляется возможность действовать самому, что развивает такие качества личности как самостоятельность, активность, инициативность.

Режим помогает воспитывать у дошкольников нравственные качества и привычки: дети учатся быть организованными и дисциплинированными, уметь укладываться в отведенное для разных видов деятельности время.

Режим - обязательное условие упорядоченной, четкой работы персонала группы и ДООУ в целом.

Использование фольклора в работе нашего дошкольного образовательного учреждения в результате проведенной работы позволило сделать следующие выводы: дети охотно выполняют утреннюю зарядку, принимают водные процедуры, одеваются и выполняют другие режимные моменты; воспроизведение соответствующей песни побуждает детей к самостоятельному выполнению соответствующих режимных моментов; знают порядок одевания, выполнения гигиенических процедур; стали увереннее и охотнее одеваться (проблема с одеванием детей быстро исчезает); с удовольствием причесываются под песню; аккуратней раздеваются; во время прослушивания песни о поведении за столом дети сами (без напоминаний воспитателя) начинают пользоваться салфетками, выпрямляют спину, правильно ставят ноги и т. п.. Всё это создаёт хорошую атмосферу, воспитываются культурно-гигиенические, нравственные, эстетические качества у дошкольников.

## **Список использованной литературы**

1. Буре, Р. С. Воспитатель и дети: пособие для воспитания детского сада / Р. С. Буре, Л. Ф. Островская. - М. Просвещение. 1998
2. Бодрова А., Режим дня малыша, Clever , 2017
3. Богославец Л.Г., Давыдова О.И. Режим дня дошкольника. Правда и мифы. Сфера, 2018 г.
4. Богина Т.Л., Терехина Н.Т. «Режим дня в детском саду» Москва.: 2002.
5. Виноградов, Г.С. Народная педагогика. Иркутск, 2000.
6. Зебзеева, В. А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.:ТЦ Сфера, 2007. - 80с. - (Библиотека руководителя ДОУ).
7. Менджерицкая Д.В. Воспитание в детской игре. М.:2000
8. Мельников, М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики: Новосибирск, 2001.
9. Орлова А., «Со стихами целый день», Росмэн, 2018
10. Нравственное воспитание в детском саду. Под редакцией В.Г.Нечаевой и Т.А.Марковой. М.: 2004