

### «Организация воспитанников в течение дня»

Составила:  
Маслова Т.К.

Приводя малышей в детский сад, родители первым делом слышат слова «режим», «распорядок». Некоторых, особенно неопытных, пап и мам эти слова настораживают, тревожат. «Не будет ли жизнь по режиму слишком сложной для ребёнка?», «Сможет ли малыш влиться в коллектив, привыкнет ли жить по распорядку?» — такие вопросы часто слышит от родителей воспитатель. Ведь жизнь семьи редко строится по строгим временным правилам, и дети привыкают к свободному графику жизнедеятельности: когда захотел есть — покормили, захотел спать — уложили. Игры, прогулки в семье также организуются спонтанно, по настроению или же когда у родителей есть свободное время. ***Опасаться, что режим дошкольного учреждения принесёт ребёнку вред, не стоит. Основан распорядок дня на всестороннем изучении физиологии и психологии детей лучшими специалистами в этих областях, а главной целью его является удовлетворение всех основных потребностей детского организма и укрепление здоровья малышей.***

#### Принципы составления распорядка дня в ДОУ

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

днём, что негативно сказывается на их самочувствии: они быстрее утомляются, становятся более капризными, вялыми или, наоборот, слишком возбуждёнными. **В дошкольном учреждении дневной сон (2–2,5 часа) — обязательная составляющая распорядка.** В остальное время деятельность ребят организована так, чтобы умственные нагрузки чередовались с физическими, кроме того, обеспечивается потребность детей в игре и движении.

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

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

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

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

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

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

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

Режимный момент	Задачи
-----------------	--------

Приём детей, осмотр, игры	Развитие игровой деятельности и свободного общения со взрослыми и детьми.
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад,</li> <li>• разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему,</li> <li>• активизировать деятельность организма,</li> <li>• способствовать формированию правильной осанки.</li> </ul>
Умывание	<p>Формировать культурно-гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно умываться,</li> <li>• мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.</li> </ul>
Организованная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Всестороннее развитие детей,</li> <li>• передача педагогом детям знаний, умений, навыков.</li> </ul>
Подготовка к прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напомнить детям правила поведения в раздевальной комнате,</li> <li>• формировать навыки одевания и культуры поведения при одевании.</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья,</li> <li>• профилактика утомления,</li> <li>• физическое и умственное развитие детей,</li> <li>• восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.</li> </ul>
Приём пищи	<p>Формировать культуру поведения во время еды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно пользоваться столовыми приборами,</li> <li>• умение аккуратно пользоваться салфеткой,</li> <li>• не крошить хлеб,</li> <li>• пережёвывать пищу с закрытым ртом,</li> <li>• не разговаривать во время еды.</li> </ul>
Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков,</li> <li>• развитие самостоятельности,</li> <li>• профилактика плоскостопия,</li> <li>• закаливание.</li> </ul>
Дневной сон	Восстановление физиологического равновесия детского организма.
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, положительного эмоционального настроя,</li> <li>• подготовка к активной деятельности.</li> </ul>
Игры и другие виды деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать у детей интерес к различным видам игр, самостоятельность в выборе игр,</li> <li>• развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игр,</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• побуждать к активной деятельности.</li></ul> |
|--|--|

## **Утренний приём и свободная деятельность детей**

*Как день встретишь, так его и проведёшь.*

### **Русская пословица**

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

Чтобы ребёнок охотно шёл в детский сад, можно использовать:

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

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

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

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

Часто в тёплое время года утренний приём проводят на улице. Разнообразные игрушки, конечно, вынести на участок не получится, поэтому воспитатель выбирает самые яркие и интересные: большого мишку с улыбочивой мордочкой, нарядную куклу (для малышей).

Дети постарше заинтересуются воздушным змеем, мыльными пузырями, вертушкой-ветрячком. Одновременно можно провести и наблюдение за свойствами ветра и других явлений природы. Творческий, наделённый фантазией воспитатель сможет увлечь детей наблюдением за цветами на клумбе, поведением птиц или муравьёв, красотой осенних деревьев, облаков и других явлений окружающего мира.

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

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

### **Гигиенические процедуры, самообслуживание**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Особенности проведения прогулок**

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

- **Пребывание на свежем воздухе насыщает организм кислородом, укрепляет и закаливает благодаря естественным факторам (перепад температур по сравнению с помещением, ветер и т. д.).**
- Дети имеют возможность свободно двигаться на просторном участке, бегать, выполнять физические упражнения, которые в группе не всегда уместны (игры с мячом, катание на велосипедах, самокатах).
- Любящим пошуметь ребятам не нужно сдерживать себя, ведь на прогулке разрешено и покричать, и поиграть в шумные игры, что не приветствуется в помещении. На прогулке шалуны, которым приходилось сдерживать себя, получают эмоциональную разгрузку.
- Помимо физического развития, прогулки приносят пользу и в познавательном плане. Ведь во время них дети имеют возможность наблюдать за явлениями природы, животными, растениями, трудом взрослых, транспортом, домами, прохожими, а также заниматься исследовательской деятельностью. Организует её, конечно, воспитатель.
  - Малышам можно предложить простые эксперименты: рисование узоров на влажном песке, следов на снегу, занесение снежка в группу.
  - Старшим дошкольникам будет интересно наблюдать за изменением длины тени в течение дня или же проследить, что случится с конфетой, если оставить её возле муравейника.

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

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

Прогулка включает в себя такие составляющие:

- **Наблюдение.**
  - В младших группах организуют наблюдения за крупными, яркими, имеющими чёткую форму объектами в непосредственной близости от детей. Это могут быть деревья, кустарники, цветы, травянистые растения, птицы, бабочки, грузовой и пассажирский транспорт, оборудование участка. Воспитатель вносит разнообразие и обогащает наблюдения объяснениями, рассказом о свойствах наблюдаемого объекта, стихотворениями, загадками. Поскольку дети третьего-четвёртого года жизни не обладают достаточно развитой памятью, наблюдения имеют краткосрочный характер.
  - Долгосрочные наблюдения за ростом растений, поведением животных, изменениями в окружающем мире в течение 1–2 недель начинают в средней группе. Тогда же можно предлагать детям нарисовать объект наблюдения.
  - Старшие дошкольники способны не только наблюдать явления и объекты, но и обнаруживать взаимосвязи между ними, пояснять причины происходящего: «На земле, которую освещает солнце, изморози уже нет, она растаяла. А под навесом павильона ещё есть, потому что там тень и холодно». С детьми шестого и седьмого года жизни можно проводить занимательные наблюдения в виде игр «Найди, чего вокруг вчера не было, а сегодня есть», «Найди вокруг предметы зелёного, красного, белого цвета», «Найди вокруг помощников человека и поясни, как они помогают». Такие задания не только развивают наблюдательность, но и повышают интерес к

наблюдениям, формируют привычку подмечать интересное и необычное в окружающем мире, тренируют память, внимание.

- Подвижные игры. На прогулке в первой-второй младших группах следует проводить 2–3 подвижные игры, в старших — 3–4.
  - Планируя игры, воспитатель подбирает их таким образом, чтобы они служили развитию различных физических качеств. Например, сочетают игры с бегом, заданиями на ориентирование в пространстве и координацию движений («Воробышки и автомобиль», «Найди, где спрятано» и «Сделай, как я»).
  - Малыши очень любят подвижные игры-забавы, в которых воспитатель поёт или читает слова игры, а дети выполняют соответствующие движения («По лесной лужайке разбежались зайки», «Мы идём, мы идём, звонко песенку поём»). Разучить такие игры можно на занятиях музыкой, а потом повторять на прогулках.
  - В старшей и подготовительной группе дети могут организовывать и проводить подвижные игры самостоятельно, при небольшом контроле педагога. Нравятся старшим дошкольникам разнообразные эстафеты, соревнования.
- Дидактические игры. Они носят как групповой, так и индивидуальный характер, и чаще всего сочетаются с темой наблюдения, проводимого на прогулке, но могут служить и определённой, поставленной педагогом задаче (развитие связной речи, звукопроизношения, навыков счёта, закрепление знаний об изученном на занятии). Чем старше дети, тем абстрактнее и отвлечённее от происходящего на прогулке может быть дидактическая игра. В младшем возрасте она опирается на конкретные знания и представления детей («Назови детёнышей», «С какой ветки эти детки»), в старшем приветствуется подключение фантазии, воображения, нестандартного мышления («Придумай несуществующее животное», «Что было бы, если...»).
- Превосходным дополнением прогулки будет творческая игра — воображаемое путешествие на корабле, самолёте, машине в лес, на море, даже в космос. Пункт назначения путешествия и увиденное там зависит от возраста детей. Чем они старше, тем большей будет доля воображаемого и фантастического.
- Индивидуальная работа. О ней также не стоит забывать. Отработка двигательных навыков, речевое развитие, развитие памяти, мышления, внимания, воображения, воспитание культуры поведения, дружбы, бережного отношения к природе — всему этому педагог может уделить внимание в работе с одним-двумя дошкольниками, пока остальные заняты самостоятельной игровой деятельностью.
- Трудовая деятельность. Помощь дворнику в уборке территории, работа на огороде, в цветнике подарят не только бодрость и силу, но и радость детям, потому что они хотят быть нужными, делать общественно значимое, полезное.
  - Нормировать нагрузку и следить за состоянием детей — обязанность педагога. Воспитанники не должны поднимать тяжести, долго находиться в статичных позах, наклонившись, присев на корточки, а также пользоваться опасными инструментами.
  - Малышам можно поручить расчистку дорожек от снега, уборку крупных листьев с территории участка.
  - Старшим под силу полноценная уборка участка, сбор урожая на грядках, рыхление земли, полив клумб.
  - Лучшими приёмами руководства трудовой деятельностью являются поощрение, личный пример воспитателя, коллективное обсуждение результатов труда. Младшим дошкольникам результат проделанной работы обрисовывает воспитатель, от старших следует добиваться самостоятельной оценки проделанной работы («Мы собрали хороший урожай огурцов с

рядки, теперь отнесём его на кухню, и для всех ребят в детском саду приготовят витаминный салат. Мы сделали полезное, хорошее дело»).

### **Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём**

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

- Во время укладывания создаётся доброжелательная, спокойная атмосфера, раздевание проводят без спешки, окриков, детей не нужно подгонять. Ясельных детей раздевают взрослые, со второй младшей группы ребятам можно предоставлять самостоятельность, предлагая снять колготы, штанишки, рубашку. Напоминают, что нужно аккуратно сложить одежду на стульчик. Старшие воспитанники раздеваются самостоятельно и приводят одежду в порядок.
- Необходимо проследить, чтобы все дети перед сном посетили туалет.
- **Готовя спальню ко сну детей, помощник воспитателя делает сквозное проветривание (во время прогулки).** Когда дети спят, открытой оставляют форточку, но так, чтобы не было сквозняков.
- Детям младших групп можно спать с любимой игрушкой, от этой привычки их постепенно отучают к средней группе.
- Перед сном допустимо прочитать стихотворение, колыбельную, сказку спокойного содержания, без опасных приключений и погонь. В некоторых садах практикуют музыкотерапию — засыпание под негромкую размеренную музыку.
- Во время сна воспитатель или помощник воспитателя находится в спальне и следит, чтобы дети не лежали, укрывшись с головой или уткнувшись лицом в подушку. Оставлять детей в спальне без присмотра нельзя.
- Как укладывание, так и подъём после сна проводят постепенно, сперва поднимая тех, кто проснулся сам, а после будят спящих детей.

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

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

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