**Картотека режимных моментов**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает утомления .

При проведении режимных моментов следует придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела,

одежды, постели.

1. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
2. Формирование культурно-гигиенических навыков.
3. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
4. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
5. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

***Режим*** – это гибкая и динамичная конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными. Режим пребывания детей в детском саду – это определенная последовательность организованного взаимодействия с детьми.

Требования к режиму определяются психофизиологическими особенностями возраста ребенка, задачами воспитания, окружающими условиями. Режим должен учитывать возрастные особенности детей, быть постоянным (хотя есть отличия в построение режима дня в разное время года), учитывать время пребывания ребенка в детском саду.

**К режимным моментам относятся:**

1. Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика.

2. Подготовка к завтраку, завтрак.

3. Игры и детские виды деятельности.

4. Организованная образовательная деятельность.

5. Подготовка к прогулке, прогулка.

6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед.

7. Подготовка ко сну, дневной сон.

8. Подъем после сна, водные процедуры, закаливающие мероприятия.

9. Игры, самостоятельная деятельность детей.

10. Подготовка к ужину, ужин.

11. Игры, прогулка, уход детей домой.

Малышей необходимо научить действовать согласованно. А как можно заинтересовать маленького ребенка? Конечно – игровым моментом. Совместить действие с речью и игрой в короткий промежуток времени помогают считалки, потешки, присказки, стихи.

1. ***Прием детей, осмотр, игры***

***Цель:*** Развитие игровой деятельности и свободного общения со взрослыми и детьми.

Прием детей воспитателем может осуществляться  в группе или на участке. Самое главное - это создать хорошее настроение как ребенку, так и его родителям. Это обеспечивает позитивный настрой на предстоящий день и является залогом взаимопонимания и взаимодействия детского сада и семьи воспитанника.

Воспитатель обеспечивает интересную, содержательную деятельность детей и следит, чтобы они не ссорились, не мешали друг другу. В случае если ребенок стеснителен, не в настроении или не может самостоятельно выбрать себе занятие, воспитатель должен помочь ему: подключить к играющим детям, помочь в выборе игрушек, поиграть с ребенком или дать ему какое либо конкретное поручение.

\*\*\*

*Собрались все дети в круг.*

*Я - твой друг и ты - мой друг!*

*Дружно за руки возьмёмся*

*И друг другу улыбнёмся.*

*Мы за руки возьмёмся и улыбнёмся.*

*Мы по кругу пойдём. Хоровод заведём.*

*С добрым утром, глазки!*

*Вы проснулись?*

*С добрым утром, ушки!*

*Вы проснулись?*

*С добрым утром, ручки!*

*Вы проснулись?*

*С добрым утром, ножки!*

*Вы проснулись?*

*Глазки смотрят, ушки слушают,*

*Ручки хлопают, ножки топают.*

*Ура, мы проснулись!*

1. ***Утренняя гимнастика***

***Цель:*** «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность организма, способствовать формированию правильной осанки.

Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

В утренний отрезок времени воспитатель проводит гимнастику с детьми. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

*1. Упражнение начиная, все на месте зашагаем.*

*Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим.*

*Взгляд, ребята, тоже выше, может Карлсон есть на крыше.*

*2. Упражнение второе. Руки ставь за головою.*

*Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем.*

*Раз-два, раз-два, дружно делаем все вместе.*

*3. Упражнение номер три, вверх немножечко смотри.*

*Руки вверх поочередно и легко нам и удобно.*

*Раз, два, три, четыре, плечи разверни пошире.*

*4. Очень любим упражнение:*

*Руки к плечам, круговые движения.*

*Раз - вперед, два - назад, физкультуре каждый рад.*

*5. Руки к бедрам, ноги врозь, так давно уж повелось.*

*Физкультура каждый день прогоняет сон и лень.*

*Три наклона делай вниз, на четвертый поднимись.*

*6. Гибкость всем нужна на свете,*

*Наклониться любят дети.*

*Раз - направо, Раз - налево, пусть окрепнет наше тело.*

*7. В заключенье, в добрый час,*

*Мы попрыгаем сейчас.*

*Раз, два, три, четыре, нет детей сильнее в мире.*

1. ***Умывание***

***Цель:*** формировать культурно-гигиенические навыки: самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Организация умывания проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить детям правила поведения в умывальной комнате - дети не должны разбрызгивать воду, после мытья рук не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей - они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем, а после процедуры умывания нужно аккуратно вешать его на свое место.

\*\*\*

*Таня, Машенька и Женька,*

*Мойте руки хорошенько.*

*Не жалейте мыла.*

*Я уж стол накрыла.*

*Нужно мыться непременно*

*Утром, вечером и днем,*

*Перед каждою едою,*

*После сна и перед сном.*

*Теплою водою*

*Руки чисто мою.*

*Кусочек мыла я возьму*

*И ладошки им потру.*

*Теплая водичка*

*Умоет Тане личико,*

*Пальчики — Антошке,*

*Сашеньке — ладошки.*

1. ***Организованная образовательная деятельность***

***Цель:*** всестороннее развитие детей, передача педагогом ребенку знаний, умений, навыков.

ООД способствует формированию новых знаний, умению наблюдать за окружающим миром, слушать воспитателя, подражать его действиям. В результате совместной деятельности во время ООД у детей формируются положительные взаимоотношения. Воспитатель обеспечивает целостность образовательного процесса путем реализации принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

При организации образовательной деятельности воспитатель использует динамические паузы, пальчиковые игры, которые снимают напряжение, помогают переключиться с одного вида деятельности на другой.

\*\*\*

Жили-были зайчики *Сжимают руки в кулачки, указ. и сред. - ушки*.

На лесной опушке. *Хлопают в ладошки*.

Жили-были зайчики *Показывают пальцами ушки.*

В маленькой избушке *Показывают домик, ладошки - большие пальцы*.

Мыли свои ушки, *Потирают ушки.*

Мыли свои лапочки, *Моющие движения кистями рук.*

Наряжались зайчики, *Двигают ладонями сверху вниз по туловищу*.

Надевали тапочки. *«Обуваются».*

\*\*\*

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

*(Дети и родители выполняют*

*движения карандашом*

*в соответствии с текстом)*

1. ***Подготовка к прогулке***

***Цель:*** напомнить детям правила поведения в раздевальной комнате, формировать у детей навыки одевания и культуры поведения при одевании.

Воспитатель обращает внимание детей на последовательность одевания, а перед выходом на прогулку на внешний вид детей, решает широкий круг образовательных задач: название одежды и ее назначение, название деталей одежды и активизация словаря на тему «Одежда».

**\*\*\***

*Раз, два, три, четыре, пять*

*собираемся гулять!*

*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.*

*А теперь скорей вставай*

*И штанишки одевай.* **\*\*\***

*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.*

*Раз,два,три,четыре,пять*

*Собираемся гулять.*

*Завязала Настеньке*

*Шарфик полосатенький.* **\*\*\***

*Наденем на ножки*

*Валенки-сапожки.*

*И пойдем скорей гулять,*

*Прыгать, бегать и скакать.*

1. ***Прогулка***

***Цель:*** укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки.

\*\*\*

*В детском садике детишки —  
Все такие шалунишки!  
На прогулку вышли дети.  
Раз! — несется с горки Петя.  
Два! — за ним летит Ванюша.  
Три! — на карусели Ксюша.  
А четыре! — в доме Коля.*

*Пять! — стоит с ведерком Оля.  
Шесть! — с мячом играет Митя.  
Семь! — с коня слезает Витя.  
Восемь! — с куклою Наташа.  
Девять! — рядом скачет Маша.  
Десять! — по дорожке Федя Едет на велосипеде.*

\*\*\*

*Птички, птички подходите —*

*Угостить мы вас хотим!*

*Ешьте сколько захотите*

*Мы вам зернышек дадим!*

\*\*\*

*Свежий воздух малышам*

*Нужен и полезен!*

*Очень весело гулять нам!*

*И никаких болезней!*

1. ***Прием пищи***

***Цель:*** формировать 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.

При организации обеда воспитатель обращает внимание детей на то, как накрыты столы, дает оценку детям-дежурным. В зависимости от меню можно уточнить названия некоторых блюд. Важно отметить заботу няни и поваров о детях, в нескольких словах обозначить важность и необходимость данных профессий. Воспитатель следит за осанкой детей, мотивирует, чтобы дети съели всю предложенную пищу. При этом следует помнить, что насильственный прием пищи недопустим.

\*\*\*

*Бери ложку, бери хлеб,*

*И скорее за обед.*

*Посадим на ложку*

*Капустку, картошку — и спрячем!*

*Попробуй, найди!*

*Не видно на ложке*

*Капустки, картошки.*

*И нет на тарелке — гляди!*

\*\*\*

*Мы ногами не болтаем,  
И ворон мы не считаем,  
Не глядим по сторонам,  
Ведь обедать надо нам!*

\*\*\*

*Чтобы быть ловким, веселым и сильным,  
Детям всегда нужны витамины.  
Сытные каши и спелые фрукты -  
Самые важные в жизни продукты!*

\*\*\*

*Капуста, морковка, томаты и лук  
У нас в огороде успешно растут.  
Каждый на свете попробовать рад  
Этот полезный и вкусный салат!*

1. ***Подготовка ко сну***

***Цель:*** воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и развитие самостоятельности, профилактика плоскостопия и закаливание.

Период подготовки ко сну должен быть спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность.

*\*\*\**

*Поиграли, погуляли –*

*А теперь мы отдохнем.*

*Прежде чем пойти в кровать,*

*Надо вещи нам убрать.*

*Одежду снимаем, расправляем*

*На стульчик убираем.*

\*\*\*

*Внимание! Внимание!*

*Отправляется поезд!*

*Со станции Топтушино!*

*До станции Кровать!*

*Скорей добраться надо нам!*

*И чу-у-уточку поспать!*

\*\*\*

*Чтоб не болели ножки,*

*Пойдем мы по дорожке.*

*Любят наши ножки*

*Массажные дорожки.*

\*\*\*

*На станции Вставайкино.*

*Проснешься – выйдешь сам.*

*И побежишь в Играйкино.*

*К друзьям и чудесам!*

1. ***Дневной сон***

***Цель:*** восстановление физиологического равновесия детского организма.

Дневной сон является одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка и помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Воспитатель способствует спокойной и расслабляющей обстановке в спальне, положительному отношению к дневному сну. Необходимо проверить: удобно ли дети расположились в своих кроватях, а еще лучше подойти к каждому, поправить одеяло, погладить по голове и пожелать спокойного сна.

\*\*\*

*В детском садике у нас  
Тихий час.  
В этот час нам нужна   
Тишина.  
Мы сказали: – Чок! Чок! Чок!   
Язычок,  
Закрываем тебя  
В сундучок.  
Запираем сундучок  
На крючок.  
Все ребятки на кроватки,  
Все молчок!  
Потому что у нас  
Тихий час.  
Потому что нужна  
Ти-ши-на.*

\*\*\*

*Реснички опускаются,*

*Глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем,*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко…*

*Наши руки отдыхают…*

*Ножки тоже отдыхают…*

*Отдыхают, засыпают…*

1. ***Гимнастика после сна***

***Цель:*** обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, положительного эмоционального настроя, подготовка к активной деятельности.

*- Добрый день! Скорей проснись!*

*Солнцу шире улыбнись!*

Такими словами приветствует воспитатель просыпающихся детей. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

\*\*\*

*Глазки открываются,* легкий массаж лица

*Реснички поднимаются,*

*Дети просыпаются,* поворачивают голову вправо-влево

*Друг другу улыбаются.*

*Дышим ровно, глубоко* делают глубокий вдох и выдох, надувая и

*И свободно, и легко.* втягивая живот

*Что за чудная зарядка –* растирают ладонями грудную клетку

*Как она нам помогает,* ипредплечья

*Настроенье улучшает*

*И здоровье укрепляет.*

*Крепко кулачки сжимает,* медленно поднимают руки вверх, быстро

*Руки выше поднимаем.* сжимая и разжимая кулаки.

*Сильно-сильно потянись.* вытягивают руки, потягиваются.

*Солнцу шире улыбнись!*

*Потянулись! Улыбнулись!*

*Наконец-то мы проснулись!*

*Добрый день!*

*Пора вставать!* встают с кровати

*Заправлять свою кровать.*

1. ***Игры и детские виды деятельности***

***Цель:*** Развивать у детей интерес к различным видам игр, самостоятельность в выборе игр; развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игр; побуждать к активной деятельности.

В группе воспитатель создает условия для организации детьми разных видов деятельности, организует предметно – пространственную среду.

\*\*\*

*По шоссе бегут машины, в темноте шуршат их шины.*

*Огоньки и там и тут, в дальний путь они зовут.*

*\*\*\**

*Завернем Аленку в теплую пеленку,*

*Колыбельную споем,*

*Чай на кухню пить пойдем.*

*Пусть приснятся нашей птичке*

*Желтогрудые синички,*

*С красным брюшком снегирек*

*И братишка Игорек.*

\*\*\*

*Маленькие гномики*

*Ловко строят домики*

*Чтоб гостей им пригласить,*

*Надо столик смастерить.*

*Чтоб гостей им посадить,*

*Надо стульчик смастерить.*

1. ***Уход детей домой***

Воспитатель может проинформировать родителей о достижениях в развитии, успехах в группе, демонстрирует работы детей, хвалит ребенка в присутствии родителей. Кроме того воспитатель информирует родителей о проблемах, возникших у ребенка, и способах их решения, дает консультации по интересующим вопросам. Ребенок должен не забыть о правилах хорошего тона, а именно попрощаться с воспитателем и детьми группы. Воспитателю и родителям необходимо формировать положительное отношение ребенка к детскому саду и настраивать детей на следующие посещения.

***«Хорошие новости».***Дети отвечают на вопрос: «Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?»

Вопросы могут быть и другими: «Какое занятие было самым при­ятным для тебя сегодня?», «Какой интересный или смешной случай произошел с тобой сегодня?», «Как ты помог другу?».

Каждый ребенок должен высказаться и быть услышанным. Лучше, если дети будут высказываться по кругу, передавая из рук в руки какой-то привлекательный предмет (колокольчик, красивый шар и т.п.). Время высказывания (30 сек) должно быть ограничено звуковым сигналом.

***«Волшебный ящик».***Дети приносят из дома маленькие сюрп­ризы: мелкие игрушки, конфеты, орешки и т.п. и складывают в ко­робку. В конце дня каждый из детей может с закрытыми глазами вы­тащить один из сюрпризов и взять с собой домой. Воспитатель мо­жет сам раскладывать сюрпризы из коробки на колени детям или прятать их в складках одежды, пока глаза детей закрыты.

***Использованная литература:***

1. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова Л.П., Нилова Т.П. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2000.
2. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
4. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
5. <http://doshvozrast.ru/metodich/konsultac84.htm>
6. <http://dohcolonoc.ru/cons/3622-pedagogicheskij-opyt-rezhimnye-momenty-v-detskom-sadu.html>
7. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/09/stikhi-dlya-rezhimnykh-momentov>
8. <http://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-rezhimnyh-momentov.html>
9. [http://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/raznoe/konsultaciya-na-temu-quot-organizaciya-i-planirovanie-rezhimnyh-momentov-v-detskom-sadu-quot-1126562](http://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/raznoe/konsultaciya-na-temu-quot-organizaciya-i-planirovanie-rezhimnyh-momentov-v-detskom-sadu-quot-1126562 )