

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ЕСАУЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»

662518 Красноярский край, Березовский район, с.Есаулово, ул. Просвещения7, тел/факс 8-/275/ 9-32-83
email: sta@[esouldom.ru](mailto:sta@esouldom.ru) ОКПО 13445956 ОГРН – 1022400557541 ИНН/КПП 2404000793/240401001

Доклад на тему:

**«Формирование и сохранение здоровья воспитанников детского дома
через выполнение режимных моментов»**

Выполнила:

Воспитатель

КГКУ «Есауловский детский дом»

Данилова. М. А.

*В умелых руках режим дня — точно откалиброванный механизм,
позволяющий наилучшим образом
использовать наши ограниченные ресурсы:
прежде всего, время, которого нам более всего
не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм»*
Карри Мэйсон

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хочу представить вам свою практику «Формирование и сохранение здоровья воспитанников детского дома через выполнение режимных моментов».

Фундамент здоровья человека закладывается в детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни. Одним из условий успешного развития ребенка является продуманный распорядок дня, то есть правильно организованный режим.

Режим дня – это определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон.

Цель: Создание условий для формирования и сохранения здоровья воспитанников детского дома через выполнение режимных моментов.

Для поставленной цели решаю следующие **задачи**:

1. Формирование гигиенических навыков и навыков здоровьесбережения.
2. Развивать способность к самоконтролю, профилактика самовольных уходов и правонарушений.
3. Воспитывать дисциплинированность и культуру ЗОЖ.

Работа в детском доме отличается от работы в других образовательных учреждениях - детском саду, школе. Можно даже сказать, что у нас не работа, а уже стиль жизни, другой взгляд на привычные вещи, другое мышление.

Поэтому режим дня воспитанников детского дома также имеет свои отличительные особенности.

Если установленный жизненный ритм соблюдается, то он способствует повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест среди условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка. Этому и способствует правильно построенный режим, который предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- определенная продолжительность занятий и рациональное сочетание их с отдыхом;
- регулярное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе.

В нашем детском доме разработаны несколько видов режима дня:

1. Режим дня с учётом учебной деятельности (первой и второй смены).
2. Режим выходного дня.
3. Режим праздничного дня.
4. Режим каникулярного и летнего периода.

Для каждого воспитанника группы разработан воспитателем совместно с воспитанником индивидуальный режим. В данном режиме учтены индивидуальные способности и особенности воспитанника (воспитанники с ОВЗ, старшие и младшие воспитанники, занятость в доп. образовании).

Рассмотрим подробнее режимные моменты воспитанников.

Режим дня начинается с **утреннего подъема**. Прежде всего, начинаю с обучения правильному выполнению утреннего туалета. Воспитывать данную потребность необходимо всегда. Воспитанники должны держать свое тело в чистоте, от этого напрямую зависит их состояние здоровья. (С младшими воспитанниками использую такие формы и приемы работы как практический

показ, контроль и помощь в овладении необходимыми навыками). При поступлении ребенка в группу мне сразу видно уровень сформированности данного навыка. При организации работы продумываю свою работу с каждым воспитанником дифференцированно, с учетом его возможностей.

Например: с младшими воспитанниками использую потешки, прибаутки, скороговорки.

Неприспособленных детей держу под непосредственным контролем и оказываю практическую помощь.

Необходимо также постоянно помогать в выполнении рабочих действий тем детям, у которых отмечается двигательная расторможенность или нарушение эмоционально-волевой сферы и при заправке постелей. При этом тех детей, которые сравнительно легко овладевают необходимыми умениями и навыками, целесообразно привлечь к оказанию помощи в организации контроля над действиями остальных детей и показа им отдельных элементов выполняемой деятельности. (Я привлекаю более старших воспитанников к оказанию помощи младшим воспитанникам).

В утренние часы надо успеть сделать очень многое, что возможно лишь при правильной организации. Организация режима в это время нуждается в очень тщательном продумывании с точки зрения выбора наиболее рациональных приемов и форм работы. Прежде всего, одним из главных условий успешного выполнения режимных моментов является создание такой спокойной рабочей обстановки, когда все дети знают, что и как им надо делать.

Подготовка к уходу в школу. Среди детей с особыми образовательными потребностями есть определенное количество детей расторможенных, возбудимых. От того, как у них начнется день, во многом зависит и все его продолжение: их самочувствие, результативность обучения, характер их участия во внеурочной деятельности и многое другое. Состояние и настроение отдельных детей существенно влияет и на всех остальных

воспитанников в связи с этим можно подчеркнуть особую важность создания спокойной, доброжелательной, деловой обстановки с самого начала дня.

В течение дня дети **посещают столовую**, где учатся правильно пользоваться столовыми приборами вести себя правильно за столом, проходит уборка посуды, столов. Тем самым, идёт практическое закрепление теории, полученной во время проведения бесед, кулинарных модулей и воспитательских занятий.

Значительная роль отводится **подготовке к урокам (самоподготовка) во время которой воспитанники осуществляют** подготовку школьной формы и школьных принадлежностей. Самоподготовка проводится в 15.00 и 16:00 часов. Во время самоподготовки также учитывается индивидуальный и дифференцированный подход.

Воспитательские занятия - это один из приоритетных режимных моментов, который имеет большое значение для развития социальной адаптации в обществе как во время пребывания в детском доме, так и в постинтернатный период, через практические и теоретические знания, получаемые детьми.

В режимных моментах в нашей группе проводится дневной отдых воспитанников (тихий час). Это воспитанники с ослабленным здоровьем, и младшие воспитанники, старшие воспитанники по желанию (в зависимости от занятости в дополнительном образовании).

При организации режимных моментов учитывается принцип смены деятельности воспитанников т. как (прогулка, подвижные игры, спортивный клуб, секции, дополнительное образование).

Прогулка является немаловажным компонентом режима дня для здоровьесбережения. Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. Игры, организуемые на воздухе простые по содержанию и доступны детям. Воспитатель при организации игр учитывает возможности и склонности детей по возрастам, выбирает такие игры, которые способствуют коррекции отдельных недостатков развития умственно отсталых детей. Это игры на развитие

внимания, памяти, координации движений, игры, развивающие ловкость, быстроту, реакцию.

Во время проведения режимных моментов на нашей группе у всех трех педагогов единые требования к детям.

В режиме дня каждого ребёнка включено **свободное время**. Воспитанники могут сами выбирать интересующее их занятие. Одни могут играть в мяч, послушать музыку, почитать книги, посмотреть телепередачи, поиграть в развивающие игры, а кто-то захочет спокойно походить или посидеть. Это совершенно естественно. Данный режимный момент направлен:

- на обеспечение психологического комфорта детей в группе;
- корректировку поведения и настроения воспитанников;
- подготовку к участию в конкурсах различного уровня;
- посещение кружков, спортивных секций, библиотеки;
- обучение безопасным приемам проведения свободного времени;
- профилактику правонарушений и самовольных уходов.

Поэтому я подчеркиваю особую важность создания спокойной, доброжелательной, деловой обстановки с самого начала дня. Дети должны видеть, что воспитатель не просто присматривает за ними в это время, а работает вместе с ними, что он искренне заинтересован в том, чтобы они делали все быстро и хорошо.

Единство требований, единство педагогических влияний – необходимое условие воспитания.

Таким образом, созданные условия (соблюдение режимных моментов) способствуют формированию и сохранению здоровья воспитанников детского дома.