

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 205»  
Жигалина Т.Н.



### Регламент оказания услуг по присмотру и уходу в МДОУ « Детском саду № 205»

Необходимо выработать приемлемые для всех (взрослых и детей) правила жизни в группе, которых дети смогут придерживаться всегда. Особенно важно, чтобы одинаково проходили процессы еды, укладывания спать и гигиенические процедуры. Воспитатели и помощник воспитателя должны быть едины в своих требованиях к ребенку. Все трое должны ежедневно обмениваться информацией о самочувствии и поведении детей, их настроении.

Прививать детям навыки самообслуживания необходимо с учетом возрастных особенностей

**Организация умывания.** Во время умывания детей воспитатель следит одновременно за детьми в туалетной комнате и группе. Если в группе находятся два воспитателя, то один из них находится с детьми в групповой комнате, другой – в туалетной комнате. Воспитатель включает воду, проверяя ее температуру. Важно помнить, что дети тяжело переживают любой физический дискомфорт. Поэтому:

- будьте внимательны в отношении температуры воды: она должна быть теплой;
- не настаивайте на проведении таких процедур, которых дети боятся (мытьё лица с мылом и т.д.);
- следите за тем, чтобы кожа ваших рук была гладкой, мягкой и сухой. Ваши прикосновения должны быть приятны ребенку. Недопустимо иметь длинные ногти, которыми можно нечаянно поранить ребенка.

В туалетную комнату дети входят из расчета по 1-2 человека к каждой раковине. У детей необходимо формировать определенные навыки умывания:

- взять мыло из мыльницы, намылить ладони, положить мыло в мыльницу;
- создав мыльную пену, распределить ее на кисти рук;
- смыть мыло водой;
- отжать руки или стряхнуть остатки воды с рук над раковиной, не допуская, чтобы капли воды попадали на пол, чем создается опасность для детей;

- взять свое полотенце, сняв его полностью с вешалки, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место;
- при необходимости (после приема пищи, после сна) дети моют лицо.

### **Организация питания.**

Перед обедом воспитатель организует спокойные виды деятельности. Организуется дежурство детей (со средней группы), выставляются на стол индивидуальные салфетки, столовые приборы, блюда, чашки, тарелки, хлеб в хлебницах, салфетки в салфетницах. Дежурные (два ребенка) моют руки, надевают специальные фартуки и колпаки, сервируют столы. Помощник воспитателя следит за правильностью сервировки стола, обучает детей. Требования к сервировке стола:

- сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала желание быть аккуратным;
- индивидуальная салфетка в один слой или сложенная вдвое треугольником, на которую ставится глубокая тарелка (кроме 1 младшей группы), столовые приборы (справа нож (кроме 1 младшей группы), ложка, слева вилка);
- над верхним углом салфетки ставится блюдо, на него – чашка, при необходимости в блюде справа кладется маленькая ложка (для компота с ягодами);
- в центре стола ставятся хлеб или бутерброды в хлебнице (одна на 2-4 человека), салфетки в салфетнице (одна на 2-4 человека).

Дежурные первыми садятся за стол. Воспитатель организует гигиенические процедуры. Дети моют руки, очищают нос. После гигиенических процедур дети садятся за стол на свои места. Необходимо следить за осанкой детей во время приема пищи (сидеть прямо, ноги вместе на полу, кости рук на столе, локти прижаты к телу). Если воспитатель садится обедать вместе с детьми, для него необходима полная сервировка стола. При организации питания необходимо обратить внимание:

- перед ребенком должно находиться только одно блюдо;
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни слишком холодным;
- не допускать громких разговоров и звучания музыки;
- не допускать понуканий, поторапливания детей;
- не допускать насильного кормления детей;
- не осуждать ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

- не допускать неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд, каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;

- при нежелании ребенка есть, можно уменьшить порцию, отделив ложкой часть гарнира или каши, нарезать бутерброд, булку или яблоко на несколько частей;

- помните, что дети очень внимательны, они все видят, все слышат. Следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо;

- не забывайте хвалить ребенка за аккуратность, неторопливость, культурные навыки;

- не фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

У детей необходимо формировать навыки приема пищи:

- брать в рот пищу небольшими кусочками, хорошо пережевывать ее;

- не разговаривать во время еды;

- вытирать руки и рот бумажной салфеткой;

- правильно пользоваться столовыми приборами.

После того, как дети съели первое, воспитатели (в старших группах – дежурные) собирают тарелки из-под первого блюда и раздают второе блюдо.

После приема пищи дети убирают за собой посуду: младшие группы – чашку и блюдце, средний и старший возраст – всю посуду, убирая остатки пищи в кастрюлю для отходов; уносят салфетку, сложив ее за уголки и стряхнув с нее крошки в кастрюлю для отходов. Дежурные убирают со столов оставшуюся посуду: хлебницы, салфетницы.

### **Организация дневного сна.**

Дети берут свои стулья, ставят их на ковер, раздеваются в определенном порядке:

- снимают обувь;

- носки или гольфы вешают на стул под сиденьем с обеих сторон;

- шорты помещают на сиденье стула;

- юбку, футболку, платье, рубашку вешают на спинку стула;

- колготки складывают вдвое пополам и помещают на сиденье стула;

- последней снимают майку и вешают ее на спинку стула.

**Внимание!** Переодевание – это не просто необходимость, а богатейшая возможность для развития детей. Необходимо подчеркнуть, что ритуалы переодевания должны быть постоянными, как по времени, так и по «технологии» их выполнения. Ребенок обувается, идет в туалет для осуществления гигиенических процедур: удовлетворяет физиологическую потребность организма, моет руки, очищает нос. Затем идет в спальню. Завершающая процедура перед сном – это освобождение волос от бантов, заколок и т.п. В спальне дети старшего дошкольного возраста сами готовят себе постель (педагог вмешивается, если видит трудности), надевают рубашку для сна, ложатся в постель, сняв обувь и поставив ее возле спинки кровати в ногах). В это время один из воспитателей находится с детьми в спальне, другой – в туалете, помощник воспитателя находится с детьми в группе, провожая их в туалетную комнату, а затем в спальне, помогая укладывать детей (1 младшая группа). Во время ритуала подготовки ко сну в группе может играть спокойная мелодия или колыбельная, настраивая детей на отдых. Воспитатель может рассказать тихим спокойным голосом знакомую малышам и любимую ими сказку. Можно напеть колыбельную. Не следует задавать детям в это время вопросы, рассказывать остросюжетные истории, называть малышей по имени. Ребенок погружается в сон – это хрупкая фаза сна, и ее надо беречь. Иначе ребенок искусственно взбодрится, и потом ему очень сложно будет уснуть. Спать ребенку лучше всего на правом боку при положении тела дугой. Это естественная, физиологически оптимальная поза. Обязательно следует наблюдать за дыханием ребенка – оно должно быть носовое. Во время сна один из воспитателей должен постоянно находиться в спальне с детьми.

Когда время сна истечет, осуществляется постепенный подъем. Необходимо будить детей как бы одновременно, но и индивидуально, давая возможность детям выспаться, полежать, понежиться. В старших группах пробуждение проводится быстрее, чтобы дети не затягивали время на пассивное пробуждение (открыл глаза – улыбнулся – потянулся и размялся, но не ваялся просто так в постели). Необходимо помнить, что пробуждение – серьезнейший момент для насыщения жизни ребенка движениями. Исследования физиологов доказывают, что физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект. При этом она доступна и приятна любой категории детей – и лежебокам, и подвижным. Поэтому после сна проводится бодрящая гимнастика. Сначала воспитатель предлагает детям сделать упражнения в постели. После того, как дети снимут рубашки для сна, воспитатель предлагает по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений (ходьба босиком, корригирующие упражнения, ходьба по «дорожкам здоровья», физические упражнения и т.д.). Важно добиться, чтобы проснулся именно организм, а не только открылись глаза.

Завершают переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры. Они традиционны: ребенок освобождает организм от ненужного, моет руки и лицо, тщательно вытирает их.

Затем дети старших групп помогают застилать постель: стряхивают простынь, складывают и убирают белье, застилают постель покрывалами. Выходят в группу, одеваются, ставят свой стул на место.

**Требования к продолжительности режимных моментов (умывания, питания, дневного сна).** На подготовку к приему пищи, гигиенические процедуры отводится от 5 до 10 минут, в зависимости от возраста детей. На завтрак – от 15 до 25 минут, на обед и ужин – от 15 до 30 минут, на прием фруктов и сока – 10 минут, в зависимости от возраста детей.

**Следует обратить внимание:**

- все навыки формируются постепенно;
- лучший пример для подражания – взрослый;
- у ребенка есть свои вкусы и привычки;
- в игре обучение проходит легче.

**Следует избегать:**

- необоснованного поторапливания и одергивания детей;
- публичного осуждения ребенка за неумение;
- излишнего заигрывания с детьми и развлечения их во время еды, умывания, одевания и т.п.;
- затягивания по времени процесса еды, одевания и т.д.

**1 младшая группа:**

Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой (намыливать до образования пены, смывать водой, отжимать руки над раковиной), насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Обучать порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду, обувь. Дети могут: снимать самостоятельно шапку, шарф (если он развязан), колготки, носки; надевать обувь, если она

стоит правильно; подтянуть колготки, носки; просунуть руки в рукава; убирать одежду в шкаф.

Во время еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку и вилку в правой руке, аккуратно есть суп, второе блюдо, откусывать хлеб, печенье, фрукты, пить из чашки, вытирать рот салфеткой.

Учить детей полоскать рот после еды.

Учить детей относить к мойке чашку, ложку, блюдце, стряхивать крошки с салфетки, собрав ее за уголки, отнести к кастрюле и стряхнуть над ней.

## **2 младшая группа:**

Приучать детей следить за своим внешним видом.

Продолжать учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, намыливать их до образования пены с последующим смытием, отжимать над раковиной), насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бочка для слива.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, ножом, салфеткой; есть все по порядку; не крошить хлеб; правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов; хорошо, тихо, равномерно жевать, глотать, прилагая старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идет ко рту, а не голова к тарелке, локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища); не набирать в рот много пищи, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать, не отвлекаться; спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо; ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы; полоскать рот после еды.

Формировать у детей умение, необходимые при дежурстве: помогать накрывать на стол (стелить салфетки, раскладывать столовые приборы, расставлять хлебницы, блюдца, чашки), убирать посуду со стола.

## **Средняя группа:**

Совершенствовать ранее приобретенные навыки.

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных: аккуратно стелить салфетки, расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи, чайные ложки). Сбирать тарелки из-под первого блюда, убирать посуду после еды.

### **Старшая, подготовительная группа:**

Необходимо совершенствовать технику уже имеющихся навыков.

Продолжать учить детей замечать неполадки в одежде, в своем внешнем виде и делать то, что могут, для их устранения, помогать друг другу.

Воспитывать привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону.

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Приучать детей самостоятельно и добросовестно выполнять обязанности дежурных: сервировать стол, раздавать второе блюдо, предварительно собрав тарелки из-под первого блюда и ложки, убирать посуду после еды.

Закреплять у детей осознанное отношение к выполняемым процедурам, формировать постоянство навыков, чтобы, независимо от того, где возникла необходимость в том или ином действии (дома, в детском саду, в гостях), ребенок поступал так, как нужно.

Учить детей в тех случаях, когда кому-то не хватает чего-либо для выполнения процедуры в полном объеме (нет туалетной бумаги, отсутствует мыло, забыли положить нож и т.п.), обращаться к взрослому с просьбой предоставить недостающее.

Учить замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, тактично говорить товарищу о беспорядке в его костюме, обуви,

помогать устранять его. Формировать такие качества, как отзывчивость, взаимопомощь.

Контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены. Поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.