

Режим дня дошкольника



Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление её после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;

- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

При проведении режимных процессов необходимо придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
7. 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.

Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОО для каждой возрастной группы определен свой режим дня.
3. Организация режима дня проводится с учётом теплого и холодного периода года.

ЧТО ТАКОЕ РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ?

Значение режима дня для ребёнка

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки

времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. 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 её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму - смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинакова. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ

РЕЖИМА ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В понятие "суточный режим" входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приёмов пищи. Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей и подростков, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.

В связи с началом раннего обучения и его интенсификацией отклонения отмечаются в режиме дня дошкольников, формируя функциональные и другие нарушения в состоянии здоровья.

Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня является его строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму воспитания и обучения.

Согласно современным представлениям теории функциональных систем организма, выработка динамического стереотипа, а также и его смена происходят постепенно, в течение определенного периода времени, при многократно повторяемых условиях. Отмечено, что чем меньше ребёнок, тем труднее формируется динамический стереотип, и маленький ребёнок более чувствителен к любым изменениям в нём.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление её после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья (табл. 1). В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно,

что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития.

Таблица 1. Продолжительность сна у детей

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	Дневного	Ночного	Суммарно
3-4 года	2,15	10	12,15
4-5 лет	2,0	9,5	11,5
5-6 лет	1,45	9,45	11,3
6-7 лет	1,45	9,45	11,3
7-10 лет	-	10-11	10-11
10-12 лет	-	9-10	9-10
12-14 лет	-	9-9,5	9-9,5
14-17 лет	-	8-9	8-9

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°C скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).

Воспитательная деятельность.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период - с 8:00 до 12:00 часов и вечерний - с 16:00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания в ДОУ предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 10-15 минут (10 занятий в неделю), в средней группе (4-5 лет) - по 20 минут (10 занятий в неделю), в старшей группе (5-6 лет) - два занятия в день по 20-25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6-7 лет) - 3 занятия в день проводятся по 25-30 минут, приобретая характер обучения. Продолжительность и кратность занятий в течение дня и недели для детей, не посещающих ДОУ, должна соответствовать рекомендуемой, как и для детей организованных коллективов. Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей. Необходимо обязательно давать ребёнку время для свободных занятий по

собственному выбору (чтение литературы, занятие музыкой, рисованием, спортом, общественной работой).

Игровой деятельности дошкольников отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок в первой и второй половинах дня, после дневного сна и вечером перед сном. Игры должны быть разнообразными, индивидуальными и групповыми, ролевыми, дидактическими, подвижными. Так, дидактические игры аналогичны учебным занятиям, характеризуются малой подвижностью, обеспечивают эмоциональную окраску бодрствования. Подвижные игры, особенно на открытом воздухе, способствуют укреплению организма, повышают его выносливость, совершенствуют движения. Ежедневно свободное время дети могут проводить согласно своим интересам, заниматься любимым делом. Подобный отдых доставляет удовольствие, вызывает положительные эмоции, снимает психологическое напряжение. Необходимо помнить, что просмотры телевизора и работа на компьютере создают условия для значительной нагрузки зрительного анализатора.

Время на самообслуживание, помощь семье также должно выделяться в режиме дня. Дети дошкольного возраста могут выполнять несложные обязанности по самообслуживанию, помощи в уборке посуды и помещений (не более 15 минут в день). Как дома, так и в школе учащиеся могут и должны оказывать посильную помощь в уборке помещений, уборке посуды, поливке растений, уходу за младшими детьми и др. Обучение самообслуживанию и привлечение к общественно полезному труду необходимо начинать с первых лет пребывания в школе. Категорически запрещено привлекать детей к работе, сопряженной с риском для жизни, небезопасной в эпидемиологическом отношении (уборка туалетов) и превышающей физические возможности детского организма. Продолжительность такой работы у дошкольников должна составлять не более 30 минут.

Приёмы пищи и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей любого возраста. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приёмов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приёмам. При несоблюдении интервалов между приёмами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа

Соблюдение рационального режима дня детьми и подростками способствует укреплению и улучшению состояния их здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.

Рекомендации 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 не достаточно. Ребёнок должен научиться взаимодействовать с другими детьми на занятиях, утренниках. 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 иголкой, лепить и так далее.

7. Много рассказывайте и показывайте детям, читайте художественную литературу.