

«Режим дня – одна из составляющих сохранения и укрепления здоровья детей»

*старший воспитатель
Козулина И.А.*



Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. В связи с этим, для воспитания здорового человека, правильного формирования личности огромное значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Режим дня включает в себя четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, улучшает работоспособность, обеспечивает успешное осуществление разнообразной деятельности, тем самым предохраняет от переутомления. Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных систем и органов происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию на него внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- 1) определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- 2) регулярное питание;
- 3) полноценный сон;
- 4) достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию физиологических систем и внутренних органов организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, оберегает нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям. Устойчивость к воздействию

отрицательных факторов. Ведущее место среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, принадлежит рациональному режиму дня. Основным принципом правильного построения режима дня его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, заключаются в удовлетворении потребностей организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. «Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрен свой режим дня для каждой возрастной группы, включающий в себя разнообразные виды деятельности, для детей физические и умственные нагрузки, а также отдых. Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А. С. Макаренко. Он считал, что режим — это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений. Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, в основном, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, у них хороший аппетит. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка. В том случае, если режим отвечает социальным и биологическим потребностям ребенка, всегда четко и правильно выполняется, способствует регулированию самих потребностей. Правильно организованная трудовая и учебная деятельность, не только обеспечивает сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, стремление к знаниям, усидчивость, любознательность. Регулярное питание благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребенка через определенные промежутки времени появляется потребность в пище, что способствует полноценному усвоению его компонентов. Дневной и ночной сон, организованный, как правило, в одни и те же часы, помогает формировать у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного сна, в процессе которого происходит восстановление сил и необходимой активности ребенка. В дальнейшем, рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребенка. Следовательно, режимы дня для детей разного возраста должны обеспечить: длительность бодрствования, которая соответствует пределу функциональной работоспособности нервной системы; необходимое количество часов сна в сутки для полноценного отдыха; последовательность и чередование приема пищи, сна и бодрствования с учетом возможностей организма ребенка. Нельзя забывать, что для правильной реализации режима большое значение имеет и качественный уровень проведения каждого из его процессов. Наблюдения показали, что в тех детских учреждениях, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне, достигаются высокие

показатели. Если же отдельные режимные процессы, в первую очередь такие, как прогулка, занятия, сон, проводить недостаточно качественно, у воспитанников к концу дня возникает усталость, возможен эмоциональный спад, что, в конечном счете, приведет к неблагоприятному влиянию на их здоровье и развитие. Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного осуществления всех его процессов необходимо своевременно формировать у детей дошкольного навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность.

Имеется ряд причин, от которых зависит уровень развития навыков самообслуживания у ребенка: состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, общего развития. Самое главное для целенаправленного воспитания, использования единых педагогических приемов в дошкольном учреждении и в семье. Эффективная реализация режима дня в дошкольном учреждении возможна в том случае, если: время, отведенное для организованной и самостоятельной деятельности, используется с максимальной результативностью для общего развития и укрепления здоровья детей. От постоянного контакта педагогов с медицинскими работниками дошкольного учреждения и родителями зависит правильность выполнения режима, его оздоровительное и воспитательное влияние на детей во многом зависят. При ежедневном общении воспитателя с детьми своей группы появляется возможность, позволяющая ему заметить малейшее неблагополучие в состоянии здоровья ребенка, отклонение в его поведении. Важно всегда быть внимательным к детям, знать, как они ведут себя тогда, когда здоровы. Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка важно, чтобы режим дня выполнялся на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста, сохраняя постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Режим дня детей разного возраста включает в себя примерно одни и те же для всех дошкольных групп виды деятельности и отдыха. Основные принципы построения режима являются общими для разных возрастных групп, однако в каждой из них имеется своя специфика. Правильная организация режима дня детей дошкольного возраста предполагает как учет морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей, так и использование на каждом возрастном этапе соответствующих педагогических приемов и методов.

В младшем дошкольном возрасте умения и навыки в различных видах самообслуживания недостаточно прочно сформированы у детей, поэтому воспитатель постоянно помогает ребенку и контролирует выполнение многих его действий. Изменение режима с возрастом — это не только уменьшение или увеличение времени требуемого на ту или иную деятельность, но и качественное преобразование всего педагогического процесса и всех составляющих его частей. Постепенно приобщая детей к новым видам деятельности, меняется и характер

организации режимных процессов. Подход к ребенку со стороны взрослого — к воспитаннику предъявляются новые, более высокие требования, активизирующие самостоятельность.

Навыки детей старшего дошкольного возраста становятся более крепкими, это позволяет освободить больше времени для развития творческой деятельности, игры, развития движений. Работая со старшими дошкольниками, мы опираемся на осознанное отношение ребенка к совершаемым действиям, умение в определенной мере контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и поступки сверстников.

Реализация основ здорового образа жизни, выполнения рационального жизненного распорядка, усвоения детьми правил гигиены, включая: полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности. Как ребенок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Ребенок дошкольного возраста проходит свой путь не только, находясь в дошкольном учреждении с педагогами, но и дома с родителями. Поэтому только при тесном контакте детского сада и семьи, благодаря объединению совместных усилий родителей и воспитателей малышам обеспечивается эмоциональный комфорт и двойная защита, интересная и содержательная жизнь, как в детском саду, так и дома.