

## Организация рационального режима дня.



Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного его формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста. Этот процесс в разные возрастные периоды протекает с различной интенсивностью, морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Это и объясняет особую чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Среди многочисленных условий, которые обеспечивают необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональный режим занимает одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

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

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

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

Дети, привыкшие к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются хорошей дисциплиной, умеют трудиться, общительны, уравновешенны, активны, имеют хороший аппетит.

Режим, отвечающий биологическим и социальным потребностям ребенка, способствует регулированию самих потребностей. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность в сочетании с отдыхом не только обеспечивают сохранение устойчивой работоспособности, высокую продуктивность занятий, но и воспитывают у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность. Регулярность питания способствует хорошему аппетиту и усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребенка. Общая суточная продолжительность сна и его частота в дневное время с возрастом детей уменьшаются, а время бодрствования увеличивается.

Важную роль играют прогулки. Они проводятся в определенное время, их общая продолжительность составляет 4-5 часов. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде ее можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом, защищенном от резкого ветра и осадков месте. Иногда при плохой погоде длительность прогулки можно сократить, но полностью отменять ее не следует.

В дошкольном учреждении двигательный режим складывается из утренней гимнастики, занятий по физической культуре, подвижных спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности. Однако для обеспечения оптимального уровня двигательной активности только формальное проведение всех упомянутых видов деятельности будет недостаточным. Важным является ее содержание, а также рациональная организация всей жизни детей, каждого из режимных процессов. Для того, чтобы обеспечить должный уровень объема движений детей в течение дня, помимо рациональной организации всего режима, в котором один вид двигательной деятельности должен дополнять и обогащать другой, важно правильно организовать занятия по физической культуре, обеспечить их достаточную моторную плотность, разнообразное содержание. Благоприятной моторной плотностью физкультурных занятий считают плотность 65-85%, а тренирующий и развивающий эффект достигается таким построением занятия и подбором упражнений, когда в конце его вводной части частота сердечных сокращений у детей увеличивается по отношению к исходному (до занятий) уровню примерно на 15-20%, в основной части занятий - на 50-60%, в подвижной игре - на 70-80%. Но и в этом случае необходимо учитывать индивидуальные возможности отдельных детей, состояние их здоровья, уровень развития навыков. Организуя двигательную деятельность детей, важно помнить о том, что в группе могут быть воспитанники, перенесшие заболевания, а также отстающие в развитии. Воспитатель должен внимательно относиться к таким детям, согласовывать педагогические приемы и методы с врачом детского сада. Таким образом, рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное воздействие на нервную систему ребенка.

Наблюдения показали, что, если режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком уровне, показатели работоспособности и развития детей высоки. Если отдельные режимные моменты, такие как прогулка, занятия, сон, проводить недостаточно качественно, то у воспитанников к концу дня возникают усталость, эмоциональный спад, что в итоге неблагоприятно влияет на их здоровье и развитие.

Утомление у детей проявляется неодинаково, чаще - это ослабленное внимание, повышение возбудимости, вялости, отрицательные реакции в поведении ребенка, нарушение сна и аппетита, так же снижается работоспособность, нет сосредоточенности и внимания, нет желания и интереса к занятиям.

Если не создать все необходимые условия деятельности, отдыха и объем нагрузок и превышать физиологические возможности, утомление переходит в хроническую форму и это крайне отрицательно сказывается на развитии здоровья ребенка, снижаются защитные функции организма.

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно при обеспечении рационального питания, предусматривающего использование необходимого

набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возросшими потребностями растущего организма.

Дети должны получать питание четыре раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 часов. Завтрак составляет 25% от суточной энергетической ценности рациона, обед - 35%, полдник - 15-20%, ужин - 25%.

Во время еды важно создать спокойную, доброжелательную обстановку и поддерживать хорошее настроение детей, так как состояние нервной системы сказывается на аппетите. Не следует проявлять нетерпение и постоянно делать замечания, если они едят медленно: это отвлекает, нервирует детей и снижает их аппетит.

Если ребенок отказывается от какой-либо пищи, следует постепенно приучать его к ней, давая небольшими порциями. Такого ребенка лучше посадить с детьми, которые едят с удовольствием, и не принуждать его съесть всю порцию, так как рекомендуемые средние нормы не рассчитаны на индивидуальные особенности и потребности организма. Если ребенок систематически съедает меньше нормы и у него плохо нарастает масса тела, его следует показать врачу. Возможно, ребенок нездоров и нуждается в изменении рациона или общего режима дня.

Часто дети не доедают свою порцию, так как устают действовать самостоятельно. Взрослый должен прийти им на помощь и покормить. Второе блюдо ребенку можно разрешить запивать компотом или киселем. Это необходимо прежде всего тем детям, у которых выделяется мало слюны, что затрудняет пережевывание пищи и приводит к длительной задержке ее во рту. Запивать пищу водой не следует: вода разбавляет консистенцию пищеварительных соков. Не надо приучать детей есть много хлеба с первым и тем более со вторым блюдом, особенно с кашами, макаронами. Наевшись хлеба, дети не могут доесть порцию, содержащую полезные продукты.

Взрослый обращает особое внимание на гигиенические навыки приема пищи: учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), пользоваться столовыми приборами, в том числе ножом (резать мясо, огурцы, помидоры). Младшим детям пищу размельчают взрослые. Во время еды дети не должны спешить, отвлекаться, играть столовыми приборами, набивать полный рот и разговаривать при этом и т.п. воспитатель учит их пользоваться салфеткой. Малышам перед приемом пищи надевают нагрудники, для старших на стол ставят стакан с бумажными салфетками.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного выполнения всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Если в ДОУ педагог приучает детей к самостоятельности при одевании, раздевании, приеме пищи, а дома за ребенка все делают родители, то у ребенка не вырабатывается устойчивая привычка, навыки и умения. Такие дети задерживают выполнение режима. Приученный ребенок все это будет выполнять с желанием и настроением, а это залог успеха. Постепенно у ребенка формируются полезные навыки и привычки к четкому распорядку дня.

Правильность выполнения режима, его оздоровительное и воспитательное влияние на детей во многом зависят от постоянно контакта педагогов с медработниками дошкольного учреждения и родителями. Контакт этот должен быть двусторонним: воспитателю необходимо знать результаты проводимых медицинских осмотров детей врачами, специалистами, иметь сведения о том, кому из воспитанников рекомендованы те или иные лечебные и профилактические мероприятия, щадящий режим, уменьшение на некоторый период объема нагрузок. С другой стороны, и воспитатель может первым заметить у ребенка начальные признаки заболевания, недомогание, капризы, плаксивость, отсутствие аппетита или другие виды расстройства, своевременно сообщить о них врачу или медсестре, а также родителям. Ежедневное общение воспитателя с детьми своей группы позволит ему заметить малейшие отклонения в состоянии ребенка. Нужно всегда быть внимательным к детям, знать, как они ведут себя тогда, когда здоровы. Все это необходимо знать для оказания ребенку своевременной помощи и предупреждения инфекционных

заболеваний.

- Воспитатель полностью отвечает за соблюдение всех режимных моментов, всех санитарно-гигиенических правил, содержание помещений.
- Воспитатель следит за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялась влажная уборка, проветривание, а игрушки, книги, пособия содержались в порядке.
- Важно помнить, что свежий воздух и чистота в группе - залог эффективности всех оздоровительной работы.
- Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятного влияния на организм и их проведение окажется бесполезным.

**Будьте здоровы!**