



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 52 «Жемчужинка»
(МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад № 52 «Жемчужинка»)**

улица Энгельса, дом № 8, город Керчь, Республика Крым, 298306, Тел. (36561) 6-77-97. 6-81-07 E-mail: mbdou-52@mail.ru

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

**г. Керчь
2021г.**

Соблюдение режимных моментов в течении дня как средство укрепления физического и психического здоровья детей

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ставит перед работниками дошкольных образовательных организаций задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка...».

Стандарт определяет содержание образовательной области для дошкольников «физическое развитие», которая включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильное, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических 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.

Большое 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 .

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. (слайд4)

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическими особенностями дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пищи, деятельности, движении.

Значение режима дня для ребёнка

Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные 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 ее 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 ребенка 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.

Требования к режиму дня

- Учет возрастных особенностей ребенка.
- Постоянство режима.
- Точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Физическое воспитание ребёнка

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными -- задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. В холодное время года воспитанники занимаются гимнастикой в помещении в спортивной форме. В теплое время года зарядка проводится на воздухе. В соответствии с возрастом детей увеличивается ее продолжительность (с 4-- 5 мин в младшей до 10--12 мин в подготовительной к школе группе).

Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им.

Физкультминутки во время НОД применяются с целью предупреждения утомления на НОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между НОД. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др.)

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.

Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня занимают учебные НОД по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. НОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Соблюдение культурно-гигиенических навыков

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Прием пищи

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 ч. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. По режиму дня на подготовку и прием пищи отводится от 2 ч - в младших до 1 ч 25 мин - в старших группах. Между тем ребенку достаточно 10--15 мин, чтобы съесть всю порцию еды во время завтрака и ужина, 15-20 мин - для обеда, 5-7 мин - для полдника, что в общей сложности составляет не более 50-60 мин на все приемы пищи. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после ее приема -- это способствует утомлению.

Прогулка

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, закаливанию эффект. Наконец, прогулка -- это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется. Даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены две прогулки продолжительностью около 4 ч.

При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом. Прогулки решают не только

воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит с детьми наблюдения за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение. В старших группах рекомендуется больше времени уделять подвижным играм. Прогулка так же может быть организована в форме экскурсии.

Сон в жизни ребёнка

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет от 12 ч 50 мин для детей 3 лет, до 12 ч -- для детей старшего, дошкольного возраста. Режим сна складывается из ночного (10 ч 30 мин -- 10 ч 15 мин) и дневного сна (2 ч 20 мин -- 1 ч 45 мин). Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Очень полезна перед сном спокойная прогулка. При организации сна важно не только соблюдать его длительность, но и следить за тем, чтобы дети хорошо спали. В спальнях и группах, временно превращаемых в спальни, создаются условия для спокойного сна: В помещения, где спят дети, должен постоянно поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его физиологическую глубину и длительность (температура 14--15°), удобные постели, неяркий свет, тишина. Воспитатель находится в спальне с детьми.

Игра

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей - игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Характер игр, задачи, которые они решают, и их влияние на организм различны: дидактические игры аналогичны занятиям. Они, так же как и сюжетно-ролевые, игры, со строительным материалом, способствуют развитию органов чувств, формированию сложных процессов умственной деятельности -- речи, логического мышления, воображения, памяти и др. Обеспечивая эмоциональную окраску бодрствования, они не дают двигательной разрядки. Эту задачу выполняют подвижные игры, которые способствуют укреплению организма, повышению его выносливости, совершенствованию движения, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера,

организованности. Подвижные игры снимают утомление после занятий, связанных со статическими усилиями и умственной нагрузкой, удовлетворяют потребность детей в движении.

Движение - главное условие нормального роста и развития организма. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу, осваивать новые движения. Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту. Надо воспитывать у детей потребность в движении. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, - ходьба, бег, лазанье, метание.

Труд

Содержание детского труда разнообразно. Это и самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, на участке (уборка игровых площадок, расчистка участка от снега, перелопачивание песка в песочных ящиках), на огороде-ягоднике (рыхление и перекапывание грядок, посадка, поливка, прополка растений, сбор урожая и др.). Рационально организованная трудовая деятельность обогащает двигательный режим и способствует снятию утомления от занятий, связанных с умственным напряжением. Труд в природе целесообразнее организовывать во второй половине дня, с 15 ч 40 мин до 16 ч 30 мин. Эти рекомендации обоснованы рядом существенных обстоятельств. В указанном отрезке времени отмечается хорошее функциональное состояние организма ребенка; поскольку утренние часы насыщены учебными занятиями, проведение труда во вторую половину дня позволяет относительно равномерно распределять нагрузку. Наконец, при таком распорядке сохраняется первая прогулка. В жаркое время года работу на огороде-ягоднике целесообразно планировать на утренние часы до завтрака, в связи с тем, что в послеобеденное время в спектре солнечных лучей преобладают тепловые лучи, а увеличение теплового воздействия нежелательно при физических нагрузках. Продолжительность труда на участке в старшей группе ограничивается 10 мин, в подготовительной к школе группе --15 мин. Хозяйственно-бытовая работа может быть более длительной -- до 25--30 мин. Эффективность занятия определяется продолжительностью активного внимания детей. У

дошкольников 3-4 лет она не превышает 10 минут, 4-5 лет - 15 минут и 6-7 лет- 25 минут.

Психическое здоровье

Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной организацией здравоохранения. В докладе Комитета экспертов данной организации «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» отмечено, что нарушения их психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

Самочувствие ребенка в группе- это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства « мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Режим дня - это залог здоровья!

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием -- залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать

строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять, заниматься, трудиться. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье -- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».