

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 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.

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.

Утренняя гимнастика



Утренняя гимнастика -- обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам. 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).

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. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Навык ходьбы приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребенка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги.

Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребенку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шажки, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы. Для совершенствования навыков ходьбы, в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске, между двумя меловыми чертами, проведенными по полу).

Перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5 -- 15 см. В 5,5 - 6 лет можно включить ходьбу по 30 -- 35 минут. В этом возрасте дети должны научиться преодолевать простейшие препятствия, переходить через канаву по доске, перешагивать через ручеек, подниматься на пригорок. Бег у детей трехлетнего возраста - просто ускоренная ходьба. У них еще отсутствует фаза «полета». В 3 -- 4 года дети могут пробегать уже достаточные расстояния (20 -- 30 м). Упражнения в беге лучше проводить в виде игры, сочетая их с прыжками, метанием, лазаньем. Лазанье дается детям довольно трудно, поэтому при обучении нужно следить, чтобы они не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы рук и ног, укрепляет связочный аппарат. В процессе развития ребенок овладевает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера.

Хорошо проводить упражнения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шары. С 4 -- 5 лет они уже умеют метать в цель шишки, маленькие мячики, играют в снежки. С 5 -- 6 лет следует развивать не только точность, но и силу броска, учить ребенка правильной стойке и движению рук при броске. Хорошо обучать его метанию попеременно правой и левой рукой. Прыжки ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка. Основное условие занятий с детьми -- максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность занятий для 3-летних детей -- 15 -- 18 минут, для 4-летних -- 18 -- 20, а для 5 -- 6 летних -- 20 -- 25 минут. Следите за тем, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, не была слишком теплой, не стесняла движений. С 3 лет можно осваивать езду на велосипеде, а с четырех ходьбу на лыжах; в 5 -- 6 лет -- катание на коньках и элементы плавания. Не забывайте и о закаливающих процедурах: воздушных ваннах, влажном обтирании, обливании и мытье ног.

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, закаливающий 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.

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.

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».