

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Консультация для воспитателей

«Значение режима дня для охраны и укрепления
здоровья ребенка в детском учреждении»

подготовила:
воспитатель группы «Теремок»,
Тарачкова.Е.В.

р.п. Петровское, 2022 г.

Консультация для воспитателей
**«Значение режима дня для охраны и укрепления здоровья
ребенка в детском учреждении»**

Режим дня, это размеренный распорядок действий на весь день. Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

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

Однако понятие режима в дошкольном учреждении только этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Количественные и качественные показатели режима должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, способствовать укреплению его здоровья, улучшению физического и психического развития. В целом режим дня в дошкольном учреждении является оздоровительным, формирующим личностные качества ребенка, такие, как самостоятельность, ответственность, аккуратность, чистоплотность и т. п.

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.

Правильный режим основывается на главной закономерности жизненных процессов - их периодичности. Еще И. П. Павлов обратил внимание на то, что в живом организме все подчинено ритму, цикличности и соразмерности физиологических функций.

Проведение каждого режимного процесса в одной обстановке и в одно и то же время сопровождается образованием цепи условных рефлексов, которая создает определенный динамический стереотип. Это и является физиологической основой режима дня. Ребенок прочно усваивает последовательность действий. Так, например, вымыв руки перед едой, он сразу садится за стол, а не бежит к игрушкам. Это способствует достижению лучших результатов при более экономной трате сил.

Правильно организованный режим создает оптимальную возбудимость центральной нервной системы, способствует ее высокой работоспособности и вызывает преобладание положительного эмоционального настроения. Все это является непременным условием здоровья и гармоничного развития ребенка.

Как бы целесообразно ни строился режим - с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребенка неизбежно снижаются, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Правила при выполнении всех режимных процессов:

1. Индивидуальное обращение по имени к каждому ребенку.
2. Замечания нужно делать индивидуально, не в присутствии других детей группы.
3. Не использовать повелительную форму.
4. Речь педагога должна быть спокойной, неторопливой, не громкой, выразительной.
5. Не допускать, чтобы дети долгое время находились без движения.
6. Мебель и оборудование должны соответствовать росту детей.
7. Нужно учитывать дни недели.
8. Единство воспитательных требований.
9. Индивидуальный подход.
10. Принцип постепенности.

Значение режимных моментов.

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика призвана «будить» организм ребенка, настраивать его на действенный лад. Но в то же время умеренно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность систем организма, стимулирует работу внутренних органов и органов

чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки и т. д. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду.

Сон.

Сон — это очень сложное явление. Изучение физиологии сна выявило, что он состоит из двух, сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного сна более продолжительная, это фаза глубокого сна, когда корковые клетки отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут. Вторая фаза — это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации, поступившей за день, ее анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода.

Очевидно значение сна для детей дошкольного возраста, поэтому его организация требует должного внимания. При правильном распорядке дня фактор времени приобретает свойства условного сонного раздражителя и способствует нормальному засыпанию.

Закаливание.

Важным элементом режима дня является закаливание - научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. К нему лучше всего приступить с детского возраста.

Наиболее существенными средствами закаливания являются естественные природные факторы - воздух, вода, солнечные ванны. Процедуры закаливания проводятся с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития. Сила закаливающего фактора воздуха, воды, солнца увеличивается постепенно, не допуская переохлаждения. Закаливание осуществляется регулярно в течение всего года, учитывая особенности климата, сезона, погоды. Все закаливающие процедуры применяются на фоне положительного эмоционального настроения.

С помощью закаливания можно избежать многих болезней. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Прием пищи.

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах четырех часов. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Даже небольшая задержка завтрака, обеда или ужина затрудняет четкое выполнение последующих режимных процессов, создает предпосылки для нарушения у детей аппетита.

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. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Наконец, прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Занятия (ООД).

Занятия (ООД) являются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребенка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. На занятиях дети накапливают систематизированные знания об окружающих явлениях жизни, учатся трудиться, у них развиваются познавательные способности, любознательность, совершенствуется работоспособность. Организованное обучение создает условия для нормального психического и физического развития дошкольников, и от того, насколько рационально и эффективно реализуется этот вид деятельности, зависит уровень развития детей.

Игра.

Игра ребенка, по данным советских психологов, является ведущей формой деятельности в дошкольном детстве. Помимо воспитательного и образовательного значения, игра, в первую очередь подвижная, представляет собой и важное средство укрепления здоровья.

Во второй половине дня в ходе подъема детей, умывания, полдника, подготовки и проведения прогулки продолжается работа по закаливанию, воспитание культурно-гигиенических навыков, самостоятельности у детей, формирование у них волевых и моральных качеств личности.

Учет индивидуальных особенностей детей при организации и проведении режима (*гибкий режим*). Установленный для всего коллектива режим, общие требования программы детского сада не всегда совпадают с уровнем и особенностями развития некоторых детей, типами их высшей нервной деятельности. Общий режим в полной мере не отвечает также возможностям детей с отклонениями в состоянии здоровья. Такие воспитанники больше других нуждаются в индивидуальном подходе. Особого внимания к себе требуют и дети, перенесшие острые респираторные заболевания. Ослабленные дети нуждаются в щадящем режиме. Прежде всего, им нужно увеличить продолжительность сна, укладывая первыми и поднимая последними.

Учитывая трудность засыпания, следует оберегать их от волнений, создать спокойную обстановку в группе. При необходимости для отдельных детей (*в целесообразных пределах и на определенный период времени*) изменяют режим дня, приблизив его к режиму предыдущей возрастной группы. При этом нужно помнить, что повышение требований, предъявляемых к ребенку в процессе воспитания, и перевод его на общий режим в течение года должен осуществляться постепенно.

Нужно вместе с родителями провести анализ обычного поведения ребенка, начиная с утреннего пробуждения и далее вплоть до вечернего засыпания, важно обратить внимание на особенности дневного сна.

Режим всегда был и остаётся основой полноценного физического развития детей.

Рациональный режим дня, построенный в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями дошкольника,

включающий разумное распределение часов, отведённых для приёма пищи, сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивает условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствует всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка, его эмоциональному благополучию.