

Консультация для родителей

Режим дня и его значение для здоровья и развития ребенка

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. **Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.** В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму, любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить. Правильный режим дня надо устанавливать с первых дней жизни ребенка.

На протяжении первых 7 лет жизни работоспособность нервной системы ребенка изменяется. Если новорожденный ребенок большую часть суток спит, то 2—3-месячный ребенок может активно бодрствовать около 1 1/2 ч. На протяжении 1-го года работоспособность быстро увеличивается. К 1 году ребенок бодрствует уже 3 — 3 1/2 ч. К 3 годам максимальная длительность активного бодрствования достигает 5 1/2—6 ч. На протяжении всего последующего дошкольного периода длительность отрезков бодрствования увеличивается примерно на 1 ч.

Чем меньше ребенок, тем ниже работоспособность его нервных клеток, следовательно, он быстрее утомляется и нуждается в более частом отдыхе.

Годовалый ребенок спит в сутки 14 1/2 ч, а в 3 года уже только 12 ч. За последующие 4 года дошкольного периода суточный сон сокращается примерно на 1 ч.

С возрастом изменяется также количество кормлений в течение суток и перерывы между ними.

Удлинение отрезков бодрствования без учета работоспособности клеток головного мозга или укорочение сна может привести к переутомлению нервной системы и нарушению поведения ребенка.

Работоспособность нервной системы снижается у ослабленных детей, а также при различных хронических и острых заболеваниях. Больные и ослабленные дети отличаются быстрой истощаемостью нервной системы, поэтому они не только менее активны, но и быстрее устают. Принимая во внимание повышенную утомляемость больного ребенка, до восстановления нормальной деятельности нервной системы ребенка ему следует

установить режим дня ребенка более младшего возраста. Таким образом, сокращается длительность отрезков бодрствования, ребенок получает питание и спит чаще, у него увеличивается суточное количество сна. Своевременное изменение длительности отрезков бодрствования и сна является основным условием нормального функционирования организма маленького ребенка, в частности его нервной системы. Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязательны как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5–12 часов, в 5–6 лет – 11,5–12 часов (из них примерно 10–11 часов ночью и 1,5–2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9–9 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период – с 8:00 до 12:00 часов и вечерний – с 16:00 до 18:00 часов.

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия – переходят к сенсорным эталонам – культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Программами обучения и воспитания в дошкольном предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 10–15 минут (10 занятий в неделю), в средней группе (4–5 лет) – по 20 минут (10 занятий в неделю), в старшей группе (5–6 лет) – два занятия в день по 20–25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6–7 лет) – 3 занятия в день проводятся по 25–30 минут, приобретая характер обучения. Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.

В режиме дня каждой возрастной группы указано примерное время, протекающее от включения первого ребенка в данный режимный процесс до его окончания последним ребенком.

Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов.

Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В программе предложены режимы, как для холодного, так и для теплого времени года.

В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня.

Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке. Большинство занятий с детьми – физкультурные, музыкальные, по ознакомлению с окружающим и т.д. – также следует проводить на свежем воздухе.

Для того чтобы прогулка была не только полезной, но и интересной, следует правильно планировать ее содержание: проводить подвижные игры, спортивные развлечения, знакомить детей с окружающим, с природой, с работой взрослых на участке, на улице, привлекать детей к посильной для них работе в саду, выходить на экскурсии за пределы участка и т.п.

При осуществлении режима следует обеспечить своевременную смену видов деятельности детей.

Планируя работу, воспитатель предусматривает, чтобы занятия, на которых дети двигаются мало (по развитию элементарных математических представлений, рисованию и др.), сменялись физкультурными и музыкальными занятиями. При возникновении у детей признаков утомления (возбуждение, невнимательность, двигательное беспокойство и т.п.) проводится физкультурная минутка.

В периоды времени, отводимые в режиме для самостоятельной деятельности детей, большое внимание уделяется обеспечению их двигательной активности.

На основе передового опыта дошкольных учреждений и достижений педагогической науки выработан примерный режим дня для каждой возрастной группы ДОУ, который включен в «Программу воспитания в детском саду».