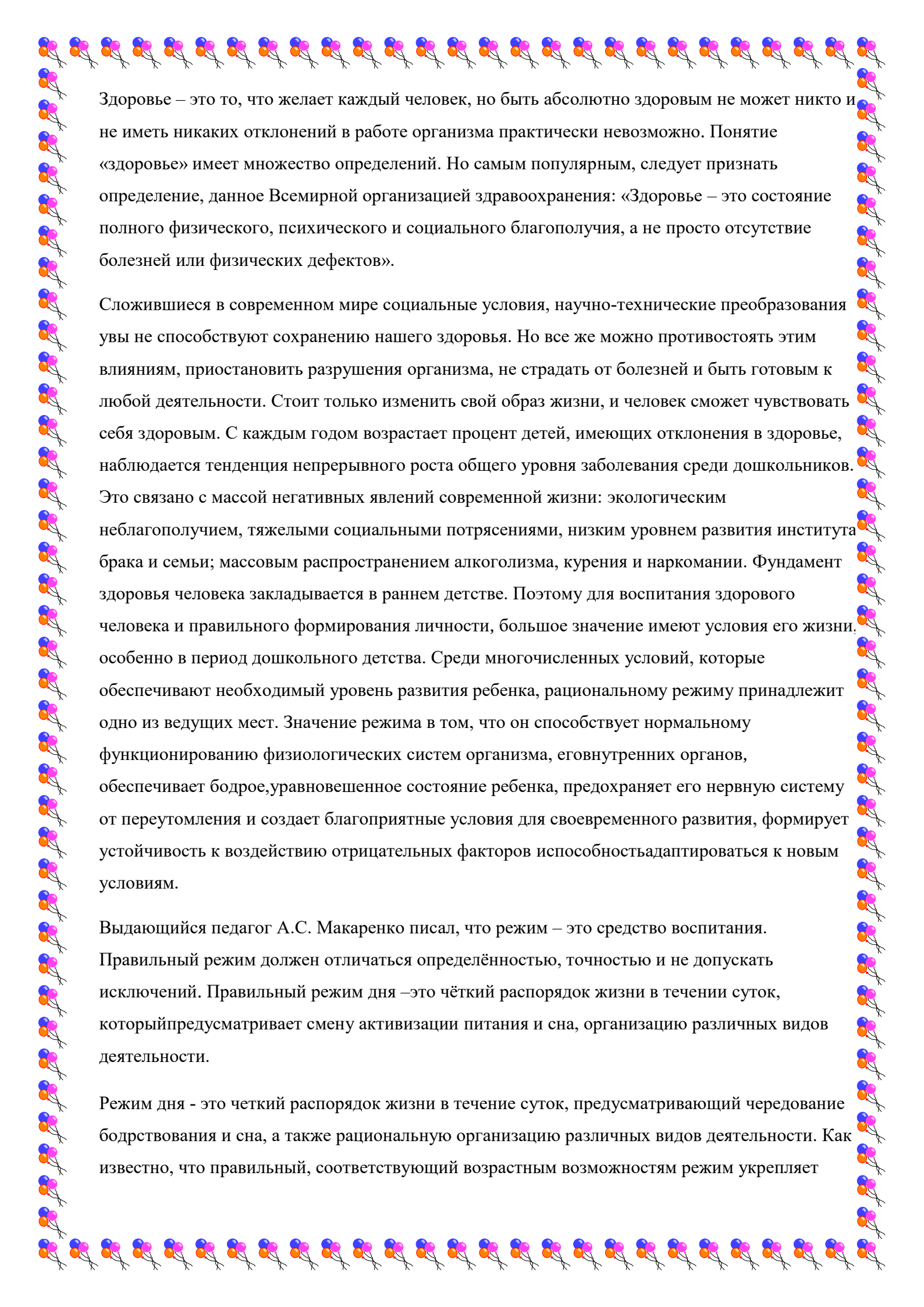


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»

Режим дня для дошкольника и его роль
в охране здоровья детей.



Составила: Китова С.В.



Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто и не иметь никаких отклонений в работе организма практически невозможно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Сложившиеся в современном мире социальные условия, научно-технические преобразования увы не способствуют сохранению нашего здоровья. Но все же можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: экологическим неблагополучием, тяжелыми социальными потрясениями, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения и наркомании. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека и правильного формирования личности, большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Среди многочисленных условий, которые обеспечивают необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию физиологических систем организма, его внутренних органов, обеспечивает бодрое, уравновешенное состояние ребенка, предохраняет его нервную систему от переутомления и создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует устойчивость к воздействию отрицательных факторов, способность адаптироваться к новым условиям.

Выдающийся педагог А.С. Макаренко писал, что режим – это средство воспитания. Правильный режим должен отличаться определённой, точностью и не допускать исключений. Правильный режим дня – это чёткий распорядок жизни в течении суток, который предусматривает смену активизации питания и сна, организацию различных видов деятельности.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Как известно, что правильный, соответствующий возрастным возможностям режим укрепляет

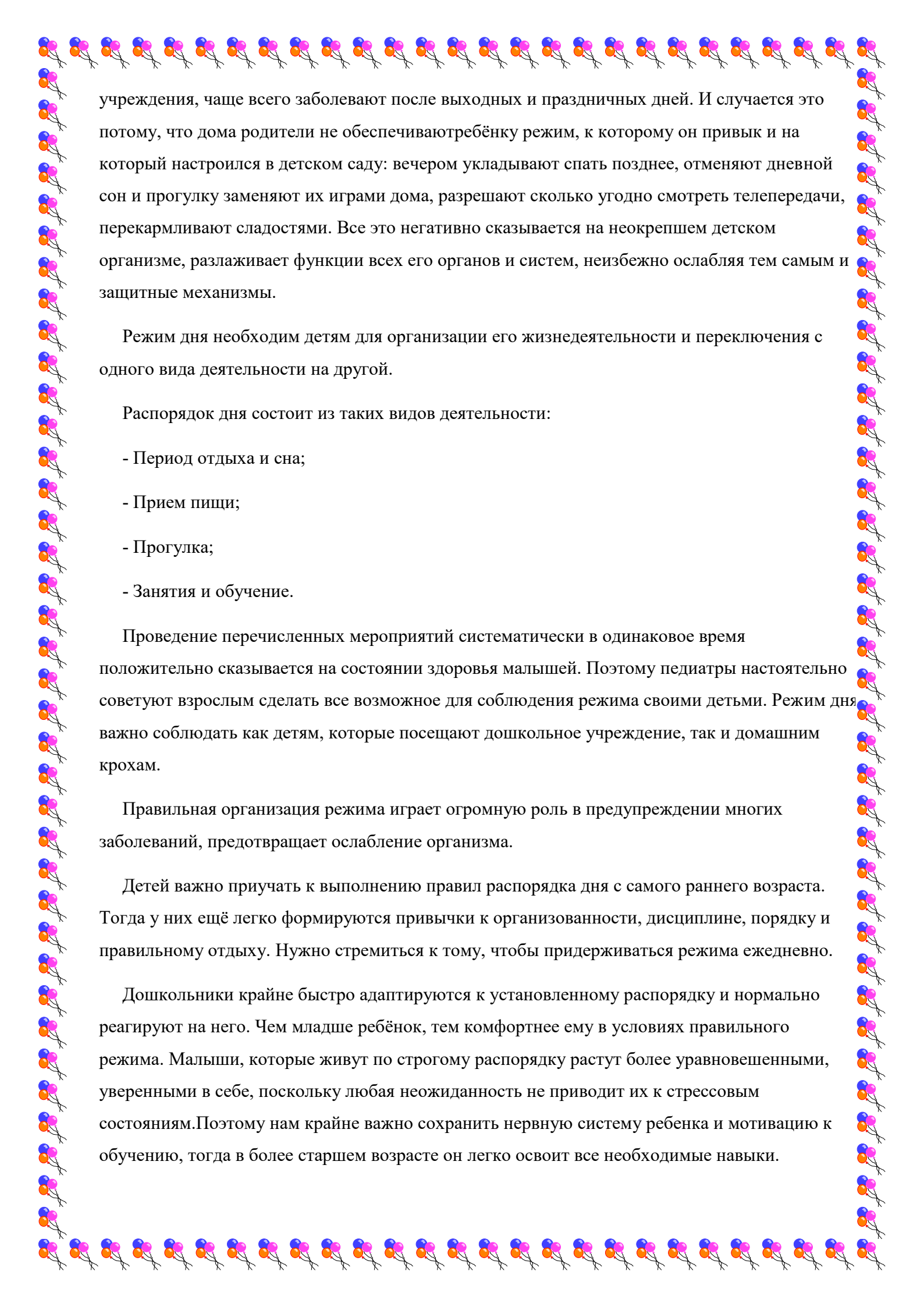
здоровье ребенка, обеспечивает его работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняющий от переутомления.

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



От того как выстроен режим дня, зависит жизнерадостность детей в детском саду, желание заниматься и благоприятный микроклимат. Действительно, организовывая трудовую и учебную деятельность в сочетании с отдыхом, обеспечивается не только сохранение работоспособности, но и высокая продуктивность занятий, усидчивость и старательность, любознательность и эмоциональный комфорт ребёнка. Поэтому системный подход и помогает добиться системных результатов в укреплении здоровья, а важным фактором является режим дня, что способствует сохранению здоровья детей и важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья ребёнка.

Очень важно, чтобы режим дня ребёнка, в домашних условиях совпадал с режимом детского сада. Наблюдения за детьми в детском саду показывают, что дети, из тех семей, в которых не придерживаются режима дня в выходные и праздничные дни, плохо себя чувствуют первый день посещения детского сада, не выдерживают интервалы между ночным и дневным сном и засыпают в группе, во время принятия пищи, на прогулке. Они становятся капризны, плаксивы. И наоборот, где в семьях соблюдают соответствующих возрасту режим дня, дети ведут себя спокойно, они активны в разных видах деятельности, у них долгий и спокойный сон, хороший аппетит. По некоторым наблюдениям дети, посещающие дошкольные



учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома родители не обеспечивают ребёнка режим, к которому он привык и на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон и прогулку заменяют их играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Режим дня необходим детям для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой.

Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

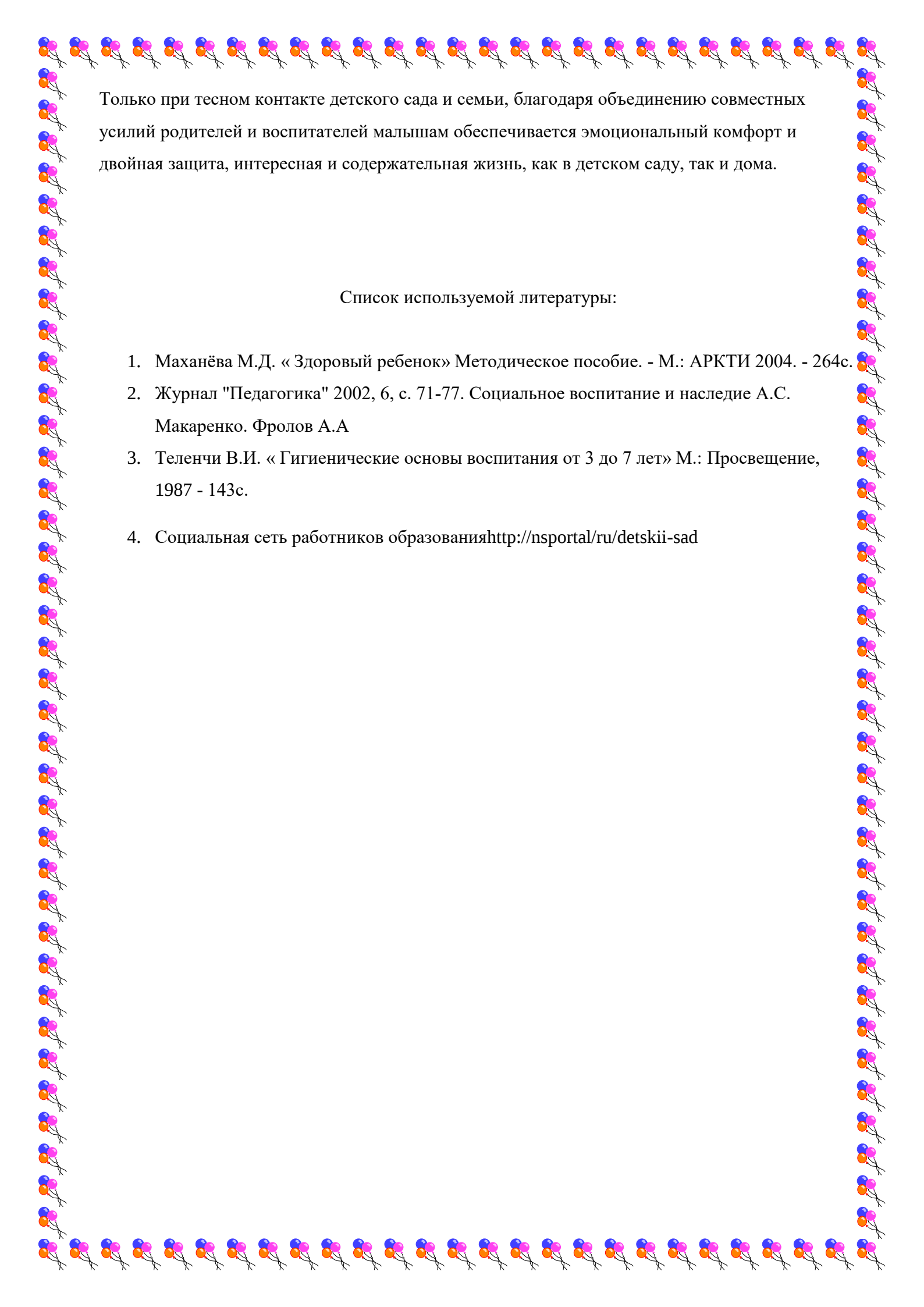
- Период отдыха и сна;
- Прием пищи;
- Прогулка;
- Занятия и обучение.

Проведение перечисленных мероприятий систематически в одинаковое время положительно сказывается на состоянии здоровья малышей. Поэтому педиатры настоятельно советуют взрослым сделать все возможное для соблюдения режима своими детьми. Режим дня важно соблюдать как детям, которые посещают дошкольное учреждение, так и домашним крохам.

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении многих заболеваний, предотвращает ослабление организма.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с самого раннего возраста. Тогда у них ещё легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку и правильному отдыху. Нужно стремиться к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно.

Дошкольники крайне быстро адаптируются к установленному распорядку и нормально реагируют на него. Чем младше ребёнок, тем комфортнее ему в условиях правильного режима. Малыши, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям. Поэтому нам крайне важно сохранить нервную систему ребенка и мотивацию к обучению, тогда в более старшем возрасте он легко освоит все необходимые навыки.



Только при тесном контакте детского сада и семьи, благодаря объединению совместных усилий родителей и воспитателей малышам обеспечивается эмоциональный комфорт и двойная защита, интересная и содержательная жизнь, как в детском саду, так и дома.

Список используемой литературы:

1. Маханёва М.Д. «Здоровый ребенок» Методическое пособие. - М.: АРКТИ 2004. - 264с.
2. Журнал "Педагогика" 2002, 6, с. 71-77. Социальное воспитание и наследие А.С. Макаренко. Фролов А.А
3. Теленчи В.И. «Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет» М.: Просвещение, 1987 - 143с.
4. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/detskii-sad>