**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**Детский сад № 111 г. Сочи**

**Методическая разработка для семинара**

**на тему:**

**«Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня»**

**Подготовил:**

**воспитатель Подьянова С. А.**

**Методическая разработка на тему:**

**«Физиолого - гигиеническое обоснование режима дня»**

**План**

Значение режима в охране нервной системы ребёнка.

Гигиена учебной деятельности.

Гигиенические требования к трудовой деятельности.

Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям

Гигиенические требования к организации сна.

Введение

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.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая

чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обусловливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы «Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

1. определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
2. регулярное питание;
3. полноценный сон;
4. достаточное пребывание на воздухе.

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.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Правильный режим дня — это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Правильно организованный режим дня благоприятствует сохранению относительно высокой работоспособности организма в течение длительного времени. Регулярность отдельных режимных моментов и их чередование обеспечивают выработку определенного ритма в деятельности организма.

Нарушение режима дня, так же как неправильные условия воспитания, неблагоприятный климат в семье, приводит к серьезным отклонениям в здоровье

ребенка, прежде всего к неврозам. Симптомы: беспокойство, плохой сон, отставание физического развития. В более старшем возрасте -раздражительность, неадекватные реакции, нервные тики, кишечные колики, лабильность температуры. Течение определяется влиянием окружающей среды, правильным воспитанием и обучением.

Профилактика: строго проводимый режим с самого раннего возраста, правильный педагогический подход к ребенку. Широкое использование оздоровительных мер воздействия воздушные и солнечные- ванны, купание, хвойные и соленые ванны, обтирания, обливания, занятия физической культурой, максимальное пребывание на свежем воздухе, достаточный гигиенически полноценный ночной сон, дневной сон.

Целесообразно воздействие взрослых (родителей, воспитателей) своим личным авторитетом, постоянное подчеркивание отсутствия у ребенка какого-либо серьезного заболевания.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни.

Режим дня ребенка от 2 до 7 лет разнообразнее, чем детей более раннего возраста.

Организация утреннего приема детей имеет большое значение. Начало дня, первый разговор с воспитателем, характер игры, трудовой деятельности — все это оказывает большое влияние на самочувствие ребенка и его поведение в течение дня.

Утром, до завтрака, дети младшего возраста могут играть с игрушками, старшим дошкольникам дают строительный материал, кроме того, в эти часы они выполняют трудовые поручения: ухаживают за растениями, животными, дежурят в столовой и в уголке природы, готовят пособия для занятий.

Если сбор детей происходит на участке, зимой можно покормить птиц, размести от снега дорожки, летом — полить растения, собрать сухой мусор, поиграть песком и т. д.

Как физический, так и умственный труд по характеру и объему должны соответствовать возрастным особенностям детей. Организуя деятельность ребенка, необходимо помнить о сохранении его работоспособности в течение всего дня, что достигается чередованием труда и отдыха разных видов деятельности, т. е. поочередным включением в работу разных органов и систем.

В детском саду проводятся занятия по ознакомлению с окружающей общественной жизнью и природой, развитию речи, подготовке к обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, музыкальные занятия, занятия по изобразительной деятельности, конструированию, физкультурные занятия.

Длительность и характер занятий изменяются в зависимости от возраста детей.

Организация занятий требует определенных условий для охраны здоровья детей. Исследования показали, что, если занятия связаны с некоторым напряжением зрения, у детей снижаются функции зрительного аппарата, изменяется полноценность восприятия, что выражается в падении работоспособности к концу занятия.

У ослабленных, перенесших заболевания детей утомление может возникнуть даже и в результате обычной, небольшой нагрузки, так как функциональные возможности у них более ограничены. Поэтому эти дети нуждаются в индивидуальном подходе, требования к ним должны быть легко выполнимыми.

У клеток мозга есть предел работоспособности. За этим пределом, «предупреждая чрезмерное функциональное израсходование ее, наступает торможение». Это торможение И. П. Павлов назвал запредельным. Запредельное торможение возникает в результате утомления и сказывается на

снижении работоспособности. У детей резко ослабевает внимание, они перестают слушать, некоторые начинают беспокойно двигаться.

Если запредельное торможение возникает у многих детей, то это сигнал нерационально

построенного, непосильного занятия. Например, удлинение его свыше времени, предусмотренного программой, не только утомляет детей, но и нарушает режим дня, в результате сокращается время для пребывания детей на воздухе.

На занятиях должна быть создана обстановка, исключающая побочные раздражители, и прежде всего должна быть создана тишина.

Нельзя допускать посторонних разговоров взрослых, музыки, шума (от уборки помещения, мытья посуды), так как всякий такой раздражитель отвлекает внимание детей.

Внешнее торможение может возникнуть и при длительном мышечном напряжении в результате неудобной позы, вызванной неправильно подобранной (не по размеру) мебелью или напряжением зрения, связанным с недостаточным или неправильным освещением.

Во время занятий воспитатель должен чувствовать настроение детей, при надобности

активизировать их деятельность, избегать однообразия в работе, не заставлять их многократно повторять один и тот же текст, движения, песни.

Занятия лучше начинать с легкой деятельности и постепенно переходить к более трудной.

В воспитательно-образовательной работе большое значение приобретает чередование различных видов деятельности и своевременного отдыха, т. е. изменение характера деятельности.

Если на занятиях ребенок был занят умственной деятельностью, то отдых должен быть насыщен движениями, играми. Перед занятиями, которые не требуют двигательной активности, нужно предоставить детям возможность поиграть в подвижные игры, не допуская при этом их перевозбуждения. И наоборот, перед музыкальными занятиями или гимнастикой рекомендуется дать детям спокойные, тихие игры.

Такое чередование обеспечит лучшие условия отдыха — снимет или предупредит утомление детей во время занятий. Этот так называемый активный отдых наиболее эффективен. При активном отдыхе клетки и участки коры мозга, охваченные ранее возбуждением (т. е. находившиеся в рабочем состоянии), переходят в тормозное состояние (нерабочее), и, наоборот, начинают активно работать все клетки, которые ранее бездействовали.

Для лучшего усвоения материала на занятиях с детьми используют наглядные пособия и образцы (при рисовании, лепке, конструировании и др.). Работа с наглядными пособиями должна удовлетворять определенным гигиеническим требованиям.

Рассматриваемый небольшой по размеру предмет (книга, картинка и др.) должны быть

расположены по отношению к глазам ребенка не ближе известного предела. Для старших детей это расстояние не должно быть меньше 30 см. Желательно, чтобы картинка находилась в наклонном положении, под углом в 45°.

Чтобы дети на занятиях, выполняя задания, не напрягали зрение при рассматривании наглядных пособий и иллюстраций, образцы должны быть четко выполнены и достаточных размеров. Книги, картинки, настольные печатные игры для детей нужно выбирать такие, которые имеют отчетливый ярко окрашенный рисунок. Не следует допускать картинки на цветной (желтой, коричневой, синей) бумаге: рассматривание их может утомить зрение детей. Лучший фон — белый.

На занятиях по изобразительной деятельности дети пользуются карандашами (черными и цветными), бумагой, кисточками, ножницами. Карандаши детям следует давать мягкие, хорошо отточенные. Бумага должна быть белая, плотная (не рвущаяся при нажиме карандашом), слегка шероховатая.

Нельзя давать глянцевую бумагу, так как след карандаша на ней плохо заметен и дети при работе с такой бумагой будут напрягать зрение. Для рисования красками лучше использовать гуашевые краски.

Кисточки для рисования надлежит давать детям мягкие, с толстой ручкой. Такую кисточку

малышам легче держать, так как у них плохо развиты мышцы кисти руки. Детям старшей и подготовительной к школе групп можно давать кисточки и с тонкой ручкой.

На занятиях аппликацией детям дают ножницы. Во избежание травмы ножницы должны быть с тупыми концами, обязательно у каждого занимающегося ребенка.

Большое значение во время занятий имеет организация внешней среды. Прежде всего нужно следить за состоянием воздуха в помещении, где проводятся занятия. С этой целью в зависимости от времени года и условий погоды должны быть открыты окна, фрамуги, форточки. Летом занятия лучше проводить на участке — на свежем воздухе, в тени.

Особого внимания заслуживает организация рабочего места для детей во время занятий. Дети отличаются большой двигательной активностью, для них отсутствие движений, состояние малой подвижности тягостно, утомительно.

Сидение нельзя считать пассивным состоянием организма. Оно возможно только благодаря напряжению всей мускулатуры. Дети меньше утомляются, если сидят на правильно подобранной мебели и принимают такую позу, при которой равномерно распределяются мышечные группы на большое количество точек опоры, этим облегчается работа мышц.

За столом дети сидят прямо, опираясь на спинку стула, прямо держат голову. Во время работы за столом туловище и голова ребенка слегка наклонены вперед. Ноги согнуты под прямым углом в коленях и всей ступней опираются о пол.

При несоответствии размеров мебели росту детей и неправильной позе во время сидения происходит неравномерное распределение тяжести, ребенок утомляется и принимает вынужденное положение тела. Если он к тому же стеснен в движениях, то страдают отдельные функции органов: сдавливаются грудь, живот, крупные кровеносные сосуды. Систематически повторяющаяся неправильная поза при сидении приводит к изменению осанки (кособокость, мускульная асимметрия и т. д.), что может иметь серьезные последствия (искривление позвоночника). Во избежание этого полезно пересаживать детей несколько раз в течение года, чтобы менять им положение тела по отношению к постоянной величине — месту воспитателя.

Во время сидения детей за столом надо соблюдать определенное расстояние между столом и стулом. Нормально, чтобы стул на 3-5 см был задвинут под стол.

Сидеть на стуле, близко придвинутом к столу, неудобно. Кроме того, при этом у ребенка будут сдавлена грудная клетка и нарушено дыхание. Отодвигать стул дальше также нельзя, тогда ребенок будет вынужден тянуться к столу и чрезмерно наклоняться. И то и другое в одинаковой мере вредно для здоровья.

Для сохранения у детей правильной осанки воспитатель должен следить за тем, как дети стоят, ходят, держатся в играх, на прогулках. Надо напоминать детям, что они не должны сутулиться, опускать голову. Это поможет выработать стойкую привычку к сохранению правильного положения тела.

Поза детей зависит от вида различных занятий. Так, во время слушания, объяснения воспитателя нужно прислоняться к спинке стула и опираться на нее; во время рисования 3/4 предплечья следует держать на крышке стола; при лепке немного отодвинуть корпус от стола; во время музыкальных занятий надо сидеть прямо, руки держать свободно, но не на коленях.

Долгое зрительное напряжение во время занятий требует достаточного освещения; утомление может привести к ослаблению зрения, близорукости.

Наблюдения показывают, что уже в дошкольном возрасте встречаются дети, страдающие расстройством зрения. Чтобы зрительные восприятия протекали нормально, нельзя утомлять зрение.

Нужно принимать все меры к созданию наилучших условий освещения групповой комнаты, в частности поверхности стола, за которым занимаются дети. Недостаток естественного освещения может быть вызван затемнением окон соседними зданиями, нерациональными рамами с частыми переплетами, цветами или занавесками на окнах, неправильной расстановкой мебели.

При правильной расстановке столов для занятий окна должны быть расположены с левой стороны, можно с двух боковых сторон. Но естественное освещение спереди занимающихся детей допускать не следует: такое освещение вредно отражается на зрении.

Для занятий с детьми лучше пользоваться двухместными столами, так как 4 и 6-местные столы нельзя расставить правильно по отношению к источнику света.

Освещение столов, наиболее удаленных от окна, слабее, поэтому воспитатель должен время от времени (хотя бы один раз в месяц) пересаживать ребят ближе к свету.

Детям приходится заниматься и при электрическом освещении. Свет должен быть достаточной силы, равномерным. В случае недостаточного естественного освещения можно пользоваться смешанным — естественным и электрическим.

Трудовое воспитание является частью физического воспитания в дошкольном учреждении. В каждой возрастной группе детям прививают доступные им трудовые навыки.

Труд детей младшего дошкольного возраста связан с бытовой деятельностью, такой, как самообслуживание (одевание, раздевание); уход за игрушками; поддержание порядка в кукольном уголке; помощь старшим по уходу за растениями, животными как в помещении, так и на участке; выполнение несложных поручений.

В старшем возрасте трудовая деятельность детей становится разнообразнее. Вводятся дежурства, дети участвуют в уборке помещения и участка, в сельскохозяйственном труде (прополка, поливка). С возрастом дети приучаются работать прилежно, доводить дело до конца, они начинают интересоваться не только процессом, но и результатом труда. Поэтому оценка воспитателя становится очень важным элементом педагогического процесса.

Постепенно труд приобретает целенаправленный характер. Так, в старшем возрасте детей обучают овладению простыми видами шитья, вышивания, приучают делать несложные поделки; в подготовительной к школе группе обучают работе с такими инструментами, как молоток, пила, клещи (сколачивание, распиливание, окраска).

Необходимо, чтобы при выполнении того или иного вида труда соблюдались гигиенические требования. Труд по своему содержанию должен соответствовать возможностям детей данного возраста, причем необходимо также учитывать их индивидуальные особенности.

Труд детей в природе (вскапывание грядок, поливка растений, уборка участка от снега и т. д.) должен быть ограничен во времени — не более 7-10 минут для детей 6-7 лет. Большая его продолжительность вызывает у детей неблагоприятные реакции. Садово-огородные работы лучше проводить во вторую половину дня.

Хозяйственно-бытовой труд (уборка комнаты, мытье игрушек, работы в уголке природы) организуется в часы игровой деятельности детей и продолжается непрерывно в течение 25-30 минут.

Для работы детей с деревом в наиболее светлой части групповой комнаты отводится определенное место, где ставят специальный столик (верстак) и вешают полки для хранения инструмента (молотки, пилы, клещи и др.) на такой высоте, чтобы дети могли им свободно пользоваться. Инструменты должны быть безопасными: пила во время работы защищена распиловочной коробкой, предохраняющей левую руку ребенка от травматизма, конец молотка закругленный.

Для столярных работ детям дают деревянные заготовки: кружки, прямоугольники, рейки, приготовленные из легких пород дерева. Заготовки должны быть сухими. Гвозди следует давать негнущиеся, круглые, длиной 2-2,5 см.

Во время трудовой деятельности детей необходимо следить за тем, чтобы они подолгу не оставались в напряженной позе (например, при прополке растений), не поднимали тяжелые, непосильные для них предметы, не носили тяжести в одной руке, например лейку с водой. В таком случае тело ребенка принимает неправильное положение, у него поднимается одно плечо выше другого, позвоночник при этом искривляется.

Инструменты и инвентарь, которыми пользуются дети, должны соответствовать их росту и силам. Неисправные инструменты давать детям для работы не следует.

Прогулки — обязательный элемент режима. Они проводятся два раза в день: в первую половину дня и во вторую, после полдника. Оздоровительное значение прогулок огромно. Поэтому время, предусмотренное в режиме дня для пребывания детей на свежем воздухе, должно быть полностью использовано.

Для содержательного проведения прогулок во все сезоны года большую роль играют наличие и состояние участка, его благоустроенность и планировка. Поэтому земельный участок детского учреждения должен находиться под строгим контролем заведующей и врача. От санитарного содержания земельного участка, его оборудования зависит правильный воздушный режим. Прогулки, экскурсии, игры на свежем воздухе имеют чрезвычайно большое значение для ребенка, и значительное количество времени дети должны проводить вне помещения, на открытом воздухе, не только летом, но и зимой.

Во время прогулки следует внимательно наблюдать за самочувствием и тепловым состоянием детей. Необходимо, чтобы в холодное время года руки и ноги детей оставались достаточно теплыми, не допускать переохлаждения (посинения лица и губ), а в теплое время — перегревания. С этой целью в холодное время года на прогулке нужно обеспечить смену разнообразной деятельности, чередуя энергичные движения, игры с менее подвижными, а летом, в жаркую погоду, ограничивать излишнюю подвижность детей.

Сохранение нормального теплового состояния детей во время пребывания их на воздухе зависит от правильного, интересного проведения прогулок. Прогулки должны быть содержательными, вызывать у детей хорошее настроение.

На прогулку следует брать с собой соответствующие сезону пособия и игрушки, особенно такие, которые побуждают к движению: обручи, прыгалки, каталки, машины и другие. Очень полезен мяч. Это лучшая игрушка для развития движений, и его следует широко использовать в играх детей. Дети, особенно девочки, очень любят прыгать через скакалку. Очень важно, чтобы длина скакалки соответствовала росту ребенка.

Проверяют это следующим образом: если ребенок становится на скакалку обеими ногами, то концы ее (не считая ручек) должны доходить до пояса. Непрерывно прыгать можно полторы-две минуты.

Хорошим пособием для игр на участке является обруч, игра с ним развивает ловкость и

координацию движений. С обручем можно бегать, катя его рукой или палочкой, перекатывать друг другу, прокатывать между предметами. Наиболее удобны обручи диаметром 55-65 см. Хорошо использовать для игр на воздухе некоторые естественные природные условия (невысокие склоны и т. п.), чтобы учить детей преодолевать препятствия на неровной местности, сбегать с горки и снова взбираться на нее, бросать мяч в цель и др. Все это способствует правильному физическому воспитанию детей.

В течение дня ребенок затрачивает много сил и энергии. Пребывание его в коллективе является дополнительной нагрузкой для центральной нервной системы

малыша. Сон восстанавливает силы ребенка и функциональное состояние клеток коры головного мозга.

Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не менее 12-13 часов. Часть этого времени они спят днем. Дети 2-7 лет спят один раз в день, после обеда, в помещении или на свежем воздухе. Полноценность сна (его глубина) в большой мере зависит от организации и условий, в которых сон протекает. Гигиенические условия сна предусматривают, прежде всего широкий доступ свежего воздуха.

Укладывать детей на отдых нужно в одно и то же время, предусмотренное в режиме дня. Это обеспечит быстрое засыпание детей. Важно правильно организовать подготовку детей ко сну.

Если сон проводится в специально отведенном помещении (в спальне или на веранде), то приготовить постели проще.

Если же детей укладывают спать в групповой комнате, то вся подготовка проводится в отсутствие детей, когда они находятся на прогулке. При этом помещение тщательно проветривают, чтобы удалить поднявшуюся пыль и сменить воздух.

Кровати целесообразно ставить на некотором расстоянии (примерно 50 см одну от другой); постельные принадлежности каждого ребенка должны иметь индивидуальную метку и храниться (при отсутствии спальни) в особых шкафах с отдельными ячейками.

Один раз в две недели все постельные принадлежности следует выбивать и проветривать на открытом воздухе, а белье — менять. Снятую перед сном одежду дети складывают на стулья. Еще лучше для этих целей иметь передвижные вешалки с индивидуальными крючками, на которые дети вешают свою одежду.

Во время она детей вешалки выдвигают в приемную для проветривания одежды и оставляют там до подъема детей.

При организации сна детей на воздухе в холодное время надо иметь ватные спальные мешки. Детям надевают пижамы, шерстяные или стеганые (на вате) чулки, тапочки или валенки (обувь перед укладыванием снимают), на голову легкий платок и шапочку. Когда дети спят, взрослым надо соблюдать тишину, говорить тихо, спокойным голосом, требуя того же и от детей.

Очень важно следить за правильным положением детей во время сна. Лучше, если ребенок спит на спине. Если ребенрк засыпает и спит на боку, то надо периодически (в течение 2-3 дней один раз) переносить подушку с одного конца кровати на другой, чтобы дети привыкали спать на разных боках.

Нельзя разрешать детям спать, свернувшись «калачиком», поджимая ноги к животу.

Одетых после сна детей целесообразно вывести в другое помещение, пока не будут убраны кровати, постельные принадлежности и хорошо проветрено помещение.

Таким образом, рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Крайне важно сохранить нервную систему ребенка и мотивацию к

обучению, тогда в более старшем возрасте он легко освоит все необходимые навыки. Поэтому необходим режим дня и дозированный, осторожный ввод обучающих занятий.

В семье случаются разные ситуации, и жизнь семьи не может подчиняться режиму дня младшего. Но мы считаем, что минимум два правила должны соблюдаться неукоснительно: нельзя сокращать время сна ребенка и нельзя проводить никаких занятий после 19 часов. Тогда мы сохраним способность ребенка к обучению на долгие годы.

Список литературы

Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. - М., 1987 - С. 14-15.

Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник - М.: Медицина, 2001 - 384с.

Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб, пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384с.

Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков: Учебник/ Под ред. Г.Н. Сердюковской. — М.: Медицина, 1989. — 320 с.

Смирнова. Е. Т. «Гигиенические основы воспитания в дошкольных учреждениях» Изд-во «Просвещение», М., 1973 г.