Режим детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО.

Гордеева Татьяна Владимировна, *воспитатель г. Серпухов МДОУ детский сад №44 «Колокольчик»*

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. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняющий от переутомления.

Большое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений [5].

Известный русский физиолог И.П. Павлов считал, что основу режима составляет « динамический стереотип» т. ею регулярно повторяющая деятельность, динамичная и изменяющаяся в зависимости от воздействия среды. Систематическое соблюдение времени и окончания ежедневных видов деятельности(занятий, сна, питания, отдыха т. д.) образует у ребенка стереотип на время: подошло время занятий- концентрируется внимание, пришло время обедать- усиливается деятельность органов пищеварения, наступило время сна - а организме происходят изменения, способствующие быстрому засыпанию т. д.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическими особенностями дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пищи, деятельности, движении.(15 гиг. Основы)

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменения в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает переутомления.

Режим - это гибкая и динамическая структура, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

При составлении режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка

Большое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений [5].Так, в «Типовом положении о дошкольном образовательном учреждении», утвержденном Постановлением Правительства РФ от 01.07.95 г. № 677 в разделе «Организация деятельности дошкольного образовательного учреждения» в ст. 21 читаем: « Режим работы ДОУ и длительность пребывания в нем детей определяется Уставом ДОУ, договором между ДОУ и Учредителем» В законе РФ « Об образовании» даны основные характеристики организации образовательного процесса, в том числе имеются указания о режиме занятия обучающих воспитанников; в ст. 51 указанно: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются Уставом ОУ на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения» и санитарно - эпидемическими правилами и нормативами СанПиН 2. 4. 1. 1249-03

Рациональное построение режима дня создает комфортные условия пребывания, а соблюдение санитарно- эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное пространство дошкольников.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время и в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность

организма в целом. Утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное.

Подвижные игры - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Большое значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания. Время приема пищи должно быть постоянным

и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп. Строгое соблюдение часов приема пищи обуславливает выработку необходимых пищеварительных соков и хорошее усвоение приятной пищи. При беспорядочном кормлении детей пищевой рефлекс у них угасает, снижается аппетит нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.

Одним из важных факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает. Предметно-развивающая среда в детском саду должна представлять условия для самостоятельной осмысленной и полезной деятельности детей.

Самостоятельная деятельность может носить индивидуальный характер, когда ребенок один играет, рисует или конструирует. Иногда дети объединяются по два, три человека. Самостоятельная деятельность дошкольников возникает по инициативе детей для удовлетворения их индивидуальных потребностей. Самостоятельная деятельность ребенка осуществляется без принуждения и сопровождается положительными эмоциями. Педагог, не нарушая замысла ребенка, может помочь ему, если возникнет такая необходимость.

Основной формой организованной учебной деятельности детей дошкольного возраста - является занятия непосредственно организованной деятельностью. Продолжительность занятия зависит от возраста детей.

Прежде чем отправиться на прогулку необходимо навести порядок в группе: собрать игрушки и расставить их по местам, убрать пособия и материалы, которые использовались в непосредственной образовательной деятельности

Перед одеванием воспитатель напоминает детям правила поведения в раздевальной комнате. В данном режимном моменте воспитатель формирует у детей навыки одевания и культуры поведения при одевании, решает широкий круг образовательных задач: название одежды и ее назначение, название деталей одежды и активизация словаря на тему «Одежда». Воспитатель обращает внимание детей на последовательность одевания, а перед выходом на прогулку на внешний вид детей. Если в процессе одевания у кого-либо проявляются очевидные ошибки, воспитатель устраняет их вместе с другими детьми группы, вызывая при этом у детей желание помочь друг другу и пресекая насмешки со стороны сверстников. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию

бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность.

Каждому ребенку приходится в своей жизни «социализироваться», т.е. учиться жить среди других людей. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в различные взаимодействия. Здесь он приобретает первый вне семьи опыт общения и понимания других людей. Поэтому доброжелательное отношение воспитателей к детям является залогом положительных эмоций у детей.

Список литературы

1.«От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2011-304 с.

2.Инновационные технологии в методической работе ДОУ: планирование, формы работы / авт. - сост. Л.В. Шмонина, О. И. Зайцева. - Волгоград: Учитель, 212011. - 215 с.

3. « Режим дня в детском саду» Богина Т. Л., Терехова Н. Т.-

М : Просвещение, 19895с.

4Социальная сеть работников образования
http://nsportal/ru/detskii-sad