

## **«Режим дня, его значение в жизни и развитии ребенка. Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах»**

**Режим дня** - это размеренный распорядок действий на весь день.

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.

Важнейшим условием всестороннего и гармоничного развития детей является **рациональный** режим дня. Это точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении только этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов.

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.

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. Сев за стол, сразу начинает есть, потому что сама подготовка к еде условно рефлекторно повышает аппетит. Создается аналогичная настройка и на все другие режимные процессы. Это способствует достижению лучших результатов при более экономной трате сил.

**К режимным моментам относятся:**

1. Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
2. Подготовка к завтраку, завтрак
3. Игры и детские виды деятельности
4. Организованная образовательная деятельность
5. Подготовка к прогулке, прогулка
6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед
7. Подготовка к сну, дневной сон
8. Подъем после сна, водные процедуры, закаливающие мероприятия
9. Игры, самостоятельная деятельность детей
10. Подготовка к ужину, ужин
11. Игры, прогулка, уход детей домой

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.

## **Значение каждого режимного процесса.**

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.

### **Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика призвана «будить» организм ребенка, настраивать его на действенный лад, но в то же время умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать 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. Проводится утренняя гимнастика как правило перед завтраком.

### **Прием пищи**

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином. 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.

### **Умывание, мытье рук.**

В 1 и 2 младших группах реализуются следующие задачи:

- Сформировать у детей культурно – гигиенические навыки.
- Формировать представление об алгоритме правильного мытья рук.

Формирование культуры поведения.

- Закрепить умение у детей применять имеющиеся знания и навыки.

В старшем возрасте ставится следующая задача:

- Формировать умение контролировать себя и своих сверстников.

Для реализации этих задач используют такие методы и приемы, как: показ, объяснение, дидактическая игра, контроль взрослого помощь ребенку, освоение последовательности действий, пример взрослых, положительная оценка, художественное слово.

При умывании можно использовать потешки и стишки, которые не только сделают умывание приятным, но и будут стимулировать развитие памяти и мышления ребенка.

**Организация умывания.** Проводится постепенно, небольшими группами. Сначала объясняют детям (напоминают) правила поведения: перед умыванием закатать рукава, хорошо намылить руки, смыть мыло над раковиной, не брызгать водой на пол, отжимать воду с рук над раковиной, поддерживать в умывальной комнате чистоту и порядок. В процессе следят, чтобы у раковины были 2-3 ребенка, чтобы не толкали друг друга. При необходимости делают замечания. Дети должны пользоваться личным полотенцем, аккуратно вешать его на свое место.

Уточняют названия умывальных принадлежностей (мыло, мыльница, полотенце, раковина), цвет, форму, материал (из чего сделана мыльница), другие свойства (вода теплая, холодная).

Планируя культурно-гигиенические навыки в процессе умывания, воспитатель должен руководствоваться Программой своей группы, учитывать особенности развития детей, использовать разнообразные приемы руководства их деятельностью.

### **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. 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.

### **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.

### **Подготовка к прогулке, прогулка.**

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 другу и пресекая насмешки со стороны сверстников.

### ***Организация прогулки.***

В процессе прогулки воспитатель способствует организации детьми интересной и разнообразной деятельности. Для этого в наличии должны быть игрушки и вспомогательный инвентарь, правилам обращения с которым воспитатель обучает детей на прогулке или предварительно в группе. Во время прогулки у воспитателя есть возможность понаблюдать за содержанием игр и взаимоотношениями детей и скорректировать их при необходимости.

### **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. В первой младшей группе продолжительность дневного сна увеличена.

### **Подготовка к сну, дневной сон**

Лучше, чтобы период подготовки ко сну был спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует

бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей. Нужной настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки. Необходимо проверить: удобно ли дети расположились в своих кроватях, а еще лучше подойти к каждому, поправить одеяло, погладить по голове и пожелать спокойного сна. Так вы покажете ребенку свою любовь и заботу, создадите умиротворенное настроение, способствующее хорошему сну.

### **Гимнастика после сна, закаливание**

Важным элементом режима дня является гимнастика после дневного сна и 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. 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.

### **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.

Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребёнка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий. Поэтому я считаю, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Технологии коррекционные.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимные моменты дня.

**Цель режимных моментов:** укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей, воспитание культурно - гигиенических навыков и навыков самообслуживания, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

**Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах.**

**Утро:**

*Мимическая гимнастика*- это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.



*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно 10 мин. Утреннюю гимнастику делаем с музыкальным сопровождением и с предметами: флажками, кубиками, лентами.

*Пальчиковая гимнастика* с использованием различных предметов: шишек, орехов, ребристых палочек, счётов и т.д. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Эмоциональное общение помогает детям решить их эмоциональные проблемы, развивать воображение, уверенность в себе и получить огромную радость от общения с детьми.

### **Организованная образовательная деятельность**

*Динамическая пауза* - во время образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия

*Физкультминутка* - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждение утомляемости, нарушение осанки.

*Релаксация*- для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.

*Гимнастика для глаз* - Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз. Укрепляет мышцы глаз. Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Дыхательная гимнастика один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

### **Прогулка:**

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

### **Вечер:**

Сказкотерапия – снижает уровень тревожности, агрессивности, помогает отдохнуть от стрессов, создаёт коммуникативную направленность речевых высказываний. Подходит детям самых различных возрастов с различным уровнем речевого и интеллектуального развития.

Артикуляционная гимнастика является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Физ. праздники и развлечения - благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

### **Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии:**

Су - Джок - оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Пескотерапия –это расширение психологических затруднений ребёнка, стабилизация эмоционального состояния. Криотерапия –игра со льдом.

Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев ( по согласию родителей)

Крупотерапия – снимает мышечный тонус и улучшает психоэмоциональное состояние детей.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств