

## Режим дня - основа здорового образа жизни



Рациональный (оптимальный) режим дня – это организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями детского организма.

Неправильно понимать режим дня как жесткий распорядок дня с обязательным специальным повторением в строго установленное время событий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды. Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья детей, биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния и других внутренних и внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка.

Принципы организации рационального режима дня.

1. Соблюдение стройной системы стереотипно повторяющихся режимных моментов:

\*времени приема пищи;

\*продолжительности дневного (1,5 – 2 часа) и ночного (10-11 часов) сна; времени укладывания на сон;

\*общей длительности ежедневного пребывания ребенка на свежем воздухе (до 4-5 часов).

Остальные компоненты режима могут быть динамическими. Такой режим способствует развитию у детей хорошей адаптации (приспособления) к меняющимся условиям.

2. Организация режима дня в соответствии с околосуточными, недельными и сезонными ритмами, появления которых составляют биоритмологический профиль ребенка.

\*Околосуточные ритмы проявляются в динамике умственной и физической работоспособности в течение дня, эмоциональной реактивности детей с последующим их разделением на представителей преимущественно «утреннего» («жаворонки») или «вечернего» («совы») типов и аритмиков с высокой или низкой работоспособностью в течение дня. С учетом проявления околосуточных ритмов рекомендуется строить образовательный процесс.

\*Недельные ритмы проявляются в недельной динамике работоспособности детей (например, дни высокой умственной работоспособности – вторник и среда, следовательно, занятия, требующие усиленных умственных затрат, рекомендуется планировать в эти дни; четверг – день, когда в организме ребенка наступает пик психофизиологической усталости, следовательно, этот день следует отвести для развлечений, экскурсий и т.п.)

\*Сезонные ритмы играют важную роль в определении состояния здоровья детей. Ряд исследований показал, что рост числа респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушением слаженности ритмов и, как следствие этого, со снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям.

В период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов большинства функций организма, т.к. весной резко ускоряется ход внешних астрологических часов: увеличивается продолжительность светового дня, солнечная активность, напряжение магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы детского организма активно реагируют на это: резко увеличивается амплитуда большинства биоритмов, следствием чего являются повышение возбудимости нервной системы, сокращение количества гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта. Весной организм становится как бы разлаженным, поскольку происходит столь резкая эндокринная перестройка. Ребенок становится менее устойчивым к различным неблагоприятным воздействиям, в том числе к перепадам погоды. Все это в конечном итоге ведет к снижению иммунитета, к подъему различного рода воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей и легких, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Следовательно, при организации образовательного процесса в ДОО необходимо варьировать объем умственных и физических нагрузок на каждого ребенка в соответствии с его состоянием здоровья в различные сезоны года.

3. Построение образовательного процесса (который приходится на период бодрствования) на основе физиологических закономерностей изменения работоспособности ребенка.

Психофизиологическая основа рациональной организации образовательного процесса – работоспособность (когда организм ребенка затрачивает максимум энергии и, экономно ее расходует, достигает поставленной цели).

Признаками высокой работоспособности у ребенка могут быть:

- желание ребенка работать самостоятельно;
- умение концентрировать внимание;
- умение принимать, удерживать и добиваться поставленной цели.

В соответствии с влиянием околосуточных ритмов на организм ребенка динамика его работоспособности в течение дня изменяется. Подъем работоспособности наблюдается с 9 до 12 часов дня и с 16 до 18 часов вечера (временные промежутки индивидуальны). Индивидуальные особенности работоспособности определяются физическим развитием, функциональным состоянием организма, индивидуальными особенностями ВНД, состоянием здоровья, эмоциональным состоянием.

Ослабленные дети имеют низкий уровень работоспособности, повышенную утомляемость.

Группы детей по уровням работоспособности  
(с учетом индивидуальных особенностей нервной системы)

1. Дети с сильным, уравновешенным подвижным типом нервной системы (сангвинический тип темперамента) – дети, которые обычно имеют повышенную активность: они энергично, легко и быстро включаются в работу, внимательно слушают, легко переключаются на новое дело, новый вид деятельности и могут достаточно долго работать, не утомляясь.

2. Дети с сильным неуравновешенным, инертным типом нервной системы (холерический тип темперамента) – дети нетерпеливы, несдержанные, труднее переключаются на новый вид деятельности; если будут заинтересованы – могут работать долго, если нет – отключаются мгновенно; работоспособность у таких детей очень неустойчива и полностью зависит от мотивации.

3. Дети с сильным, уравновешенным, инертным типом нервной системы (флегматический тип темперамента) – эти дети медленно сосредотачивают свое внимание, трудно и долго включаются в работу, а включившись, работают долго и упорно, но не могут быстро переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

4. Дети со слабым типом нервной системы (меланхолический тип темперамента) - они робки, медлительны, малейшие затруднения отвлекают их, не умеют работать, не отвлекаясь, быстро утомляются, динамика работоспособности очень низкая.

Условное разделение детей по уровням работоспособности позволит педагогу в процессе совместных занятий подобрать индивидуально – дифференцированные нагрузки для каждого ребенка.

Таким образом, рациональный режим дня необходимо рассматривать как приурочивание, налаживание, настройку биоритмов растущего организма применительно к конкретным условиям окружающей ребенка среды.

Оздоровительный режим включает в себя достаточную умственную нагрузку и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Признаки правильно составленного режима дня:

1. Отсутствие у ребенка отрицательных эмоций (плача, капризов и др.)
2. Ребенок спокойно переходит из одного состояния в другое (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому;
3. У ребенка хороший аппетит, глубокий сон;
4. Ребенок принимает активное участие во всех режимных процессах и положительно к ним относится.