

Значение режима дня в ДОО

Воспитатель: Авагимян К.Х.

Целью оздоровительной работы в ДОО является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

1. Особенности организации режима в разных возрастных группах

а) Режим жизни детей, значение, физиологические основы, педагогические требования

Режим – это твердо установленный, педагогически и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка. Для каждого возраста устанавливается свой режим, соответствующий особенностям возрастного развития детей.

Режим дня – это не просто регламентированное времяпрепровождение, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение.

Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов.

При разработке режима дня детей дошкольного возраста необходимо принимать во внимание особенности их высшей нервной деятельности. Детей дошкольного возраста отличает ярко выраженная потребность в движениях, для них характерны двигательная активность, совершенствование и усложнение речевой функции и мыслительной деятельности.

Основными компонентами режима являются: обязательные организованные занятия, игры, прогулки, прием пищи, сон, проведение гигиенических процедур. Структура режима, последовательность и чередование отдельных компонентов одинаковы для всех возрастных групп.

Отличия состоят в их продолжительности. Например, с возрастом сокращается количество часов, отводимых для сна и тех режимных элементов, в проведении которых с возрастом увеличивается доля самостоятельного труда детей (прием пищи, подготовка к занятиям и прогулкам и др.). Вместе с тем увеличивается время, отводимое для проведения организованных занятий.

Режимные моменты способствуют воспитанию у детей прежде всего культурно-гигиенических привычек, навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными

б) Построение режима в ДОУ, особенности методики проведения режимных моментов в разных возрастных группах.

В режиме дня для детей младших групп (2—3 и 3—4 года) больше времени должно отводиться на дневной сон (2— 2 1/2 ч), на одевание после сна, при подготовке к прогулке, на прием пищи, воспитание культурно-гигиенических навыков, которыми они уже начинают овладевать. Пребывание на воздухе (прогулки) должно быть не менее 3—4 ч в день, летом желательно в течение всего дня (в том числе сон на свежем воздухе). Организованное занятие (рисование, развитие речи, лепка) предусматривается раз в день продолжительностью 10—15 мин.

С возрастом сокращается время на самостоятельную деятельность по самообслуживанию, увеличивается время прогулки, проведения учебных занятий.

Режим дня для детей 4—5 лет отличается от режима в младших группах тем, что больше времени отводится для проведения организованных занятий (15—20 мин) и несколько усложняется характер этих занятий.

В режиме дня детей старшей и подготовительной групп для сна отводится 1 1/2 ч. Занятия приобретают характер обучения и проводятся ежедневно: для старших групп — два занятия продолжительностью 25—30 и 15—20 мин; для подготовительных — не менее трех занятий продолжительностью по 25—30 мин.

в) Культурно-гигиенические навыки и воспитание их у детей разного возраста.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержания обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Воспитание культурно – гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Культурно-гигиенические навыки — важная составная часть культуры поведения.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!".

Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Т.е. культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом. Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку именно в дошкольном возрасте. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста, которым "самостоятельное" умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие.

В дальнейшем у детей старшего дошкольного возраста, 5 - 7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

В дошкольном возрасте дети должны и могут усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования туалетом, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные.

Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если нельзя было принять общую водную процедуру), но и перед дневным. Особенно важно это правило соблюдать летом.

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенка следует научить полоскать рот, с четырех лет - правильно чистить зубы (сверху вниз - вверх, с наружной и внутренней стороны) перед ночным сном. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды. Волосы следует причесывать не реже двух раз в день (и своей собственной расческой!).