

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

Важность формирования режима дня для дошкольников

Составила: тьютор Тен Е.Н.
Аудитория: педагоги и родители
детей дошкольного возраста
Время проведения: 11.04.2024г.

г. Невинномысск, 2024

Утомление, возникающее в том или ином органе, не остаётся изолированным и при продолжительности работы отражается на всём организме. У взрослого человека оно обычно сопровождается ощущением потребности в отдыхе. Это ощущение является естественной реакцией организма на те изменения, которые в нём происходят в результате утомления.

Однако у детей, особенно маленьких, в результате наступившего утомления не всегда появляется подобное ощущение потребности в отдыхе. Несмотря на наступившее утомление, дети часто продолжают с увлечением играть до тех пор, пока сразу не заснут крепким сном. При значительном утомлении, которое наступает во время продолжительных игр, особенно у подростков, возникает перевозбуждение и они не могут заснуть в установленный час. Во время отдыха, наступающего вслед за утомительной работой, происходит восстановление возбудимости клеток, тканей, органов и организма в целом. Если отдых недостаточен, то утомление продолжает быстро нарастать и в конце концов переходит в переутомление.

Обычно различают умственное и физическое утомление в зависимости от того, какой характер имеет работа - по преимуществу нервно-психический или нервно-мышечный. Однако между нервно-психической и нервно-мышечной деятельностью нет резкой грани, и деление трудовой деятельности на умственную и физическую в известной мере условно. Учебная работа детей и подростков в школе и по приготовлению заданных на дом уроков в семье является по преимуществу нервно-психической, умственной деятельностью. Но и при учебной работе имеет место нервно-мышечная деятельность, связанная с напряжением и движениями тех или иных мышечных групп (уроки по физической культуре, работа с физическими приборами, сидение за партой, требующее напряжения мускулатуры, особенно задних шейных и спинных мышц, процесс письма и т. п.). Таким образом, даже чисто нервно-психическая деятельность учащихся связана с некоторой нервно-мышечной работой. При физическом же труде, обусловленном в первую очередь нервно-мышечной деятельностью, в той или иной мере имеет место регуляция со стороны коры головного мозга. Иначе говоря, всякий физический труд сопровождается нервно-психической деятельностью.

Многочисленными наблюдениями и экспериментами доказано, что при наличии нервно-психического утомления переключение с одного вида деятельности на другой (т. е., например, от решения математических задач на чтение лёгкой художественной литературы) обеспечивает возобновление нормальной деятельности коры головного мозга. Подобным же образом переключение от относительно нетяжёлого физического труда на лёгкий умственный труд обеспечивает возможность функционирования коры головного мозга.

Утомляемость организма зависит от целого ряда факторов и, в первую очередь, от состояния здоровья, питания, условий проведения педагогического процесса и т. п. У детей с ОВЗ образовательные потребности порой носят более сложный характер – это обусловлено особенностями физического или психического развития.

Известно, что во время умственной работы происходит прилив крови к головному мозгу. При усиленной умственной работе, особенно при сосредоточении внимания, наблюдается, кроме того, замедление и ослабление дыхания. Иногда при значительном утомлении у детей и подростков появляются *головные боли, носовые кровотечения* и пр. Замечено также, что после уроков, связанных с особым сосредоточением внимания, у

детей и подростков наступает не только нервно-психическое утомление, но и ослабление мускульной силы, которое быстро проходит после отдыха или перехода к более лёгким занятиям.

В нервно-психическом отношении значительное утомление коры головного мозга сказывается в возникновении рассеянности, иногда в апатии, безразличии к окружающим, притуплении способности осмысливания учебного материала и т. п. Вполне очевидно, что всё это влечёт за собою ухудшение восприятия и усвоения учебного материала и в конце концов приводит к снижению учебной успеваемости.

Чувство усталости, иногда выражающееся в сонливости, может проявляться и при отсутствии утомления как результата продолжительной работы. Такая «усталость» наблюдается также и при хроническом переутомлении детей и подростков. Ощущение усталости без наличия утомления, называемое сонным торможением, может быть и при болезненном состоянии школьника.

Чем младше ребёнок, тем нагляднее это проявляется, так как организм детей особенно податлив в отношении внешних воздействий и менее приспособлен, по сравнению со взрослыми, к монотонным слабым раздражениям. А у детей с ОВЗ усталость может выражаться в повышенной эмоциональности. Чувство «усталости» быстро проходит при внесении моментов заинтересованности при проведении урока, улучшении гигиенических условий в классе и т. п. Между тем усталость, являющаяся субъективным выражением утомления, не проходит столь быстро и требует отдыха. В противном случае усталость продолжает нарастать.

Начальным признаком возникающего утомления служит появление общего двигательного беспокойства. Если это двигательное возбуждение не получает разрядки и не переключается на другие формы нервно-психической деятельности, если умственная нагрузка продолжается, а ПЕДАГОГ пытается снять утомление словесным воздействием, - всё ярче выступает на первый план распространение тормозного процесса. Явления торможения, предупреждающие дальнейшее развитие утомления, выражаются в развитии общей вялости и сонливости.

Если значительное утомление коры головного мозга становится обычным и если отсутствует необходимый в таком случае отдых, то утомление переходит в патологическое состояние, именуемое переутомлением. Переутомление является хроническим заболеванием, проявляющимся в ряде признаков: в ослаблении психических функций (мышления, восприятия, памяти, внимания и пр.), в головных болях, нарушении нормального сна и бессоннице, ухудшении аппетита, апатии и пр.

Развитию переутомления детей и подростков содействуют антигигиенические условия окружающей их среды (недоброкачественный воздух, повышенная влажность, запылённость, недостаточное освещение и т. п.), дефекты питания, недосыпание или беспокойный сон, перегрузка умственной работой, тяжёлые нервно-психические переживания и др.

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у

него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формируя режим дня школьника, нужно учитывать периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Удачно составленный режим дня поможет преодолеть ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа. Следует подчеркнуть, что учебные перегрузки, как правило, сокращают именно эту часть режима, тем самым, уменьшая двигательный компонент режима.

Как известно, утренняя зарядка, помимо решения оздоровительных и гигиенических задач, является, воспитывающим, дисциплинирующим моментом, правильная организация которого во много определяет настроение и общий тонус всего рабочего дня. Эффективность зарядки в значительной степени зависит от того, насколько ребенок психологически и организационно подготовлен к занятиям.

Режим дня необходимо соблюдать всем - и взрослым, и детям, так как отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье. Режим дня - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм. Родителям стоит помнить, что ребенок - это не их собственность и заставлять его что-либо делать не правильно. Тот

ребенок, чьи родители прислушиваются к желаниям и требованиям, развивается быстрее и имеет крепкие нервы и здоровую психику. Найти грань между воспитанием и не подавлением личности бывает не просто, однако, искренняя любовь и внимание к ребенку даст ключик взрослым к грамотному установлению распорядка дня.