



## **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 (приспособлению) к меняющимся условиям.

2. Организация режима дня в соответствии с околосоуточными, 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 ДОУ 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.