**Соблюдение режимных моментов в течении дня как средство укрепления физического и психического здоровья детей**

**дошкольного возраста**

Дошкольное детство представляет собой ключевой этап в формировании здоровья ребенка, а также в развитии его физических навыков и умений.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ставит перед работниками дошкольных образовательных организаций задачи:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка…».

Стандарт устанавливает содержание образовательной области «физическое развитие» для дошкольников, охватывающее получение опыта в следующих видах детской деятельности:

* двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильное, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Здоровье — это то, что стремится обрести каждый человек, однако достичь абсолютного здоровья невозможно. Полное отсутствие отклонений в функционировании организма является нереальным. Понятие «здоровье» обладает множеством определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»****.*** Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. 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.

Большое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений.

*Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.*

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическими особенностями дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пищи, деятельности, движении.

**Значение режима дня для ребёнка**

Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму -- смене дня и ночи.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14--16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5--6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

**Требования к режиму дня**

* Учет возрастных особенностей ребенка.
* Постоянство режима.
* Точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время — это необходимо точно соблюдать. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

**Физическое воспитание ребёнка**

Физическое воспитание связано тесно с общим воспитанием в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня:

Первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д.

*Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей*. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. В холодное время года воспитанники занимаются гимнастикой в помещении в спортивной форме. В теплое время года зарядка проводится на воздухе. В соответствии с возрастом детей увеличивается ее продолжительность (с 4-5 мин в младшей до 10-12 мин в подготовительной к школе группе).

*Физкультминутки вовремя занятий применяются с целью предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей.* Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

*Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.* Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др.)

  Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

*Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.*

Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня занимают образовательная деятельность *по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.* Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место *отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей.* Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 ч. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. 'Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. По режиму дня на подготовку и прием пищи отводится от 2 ч - в младших до 1 ч 25 мин - в старших группах. Между тем ребенку достаточно 10--15 мин, чтобы съесть всю порцию еды во время завтрака и ужина, 15-20 мин - для обеда, 5-7 мин - для полдника, что в общей сложности составляет не более 50-60 мин на все приемы пищи. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после ее приема -- это способствует утомлению.

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, и, конечно, закаливающий эффект. Наконец, прогулка -- это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении***.***Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.Очень полезна перед сном спокойная прогулка. При организации сна важно не только соблюдать его длительность, но и следить за тем, чтобы дети хорошо спали. В спальнях и группах, временно превращаемых в спальни, создаются условия для спокойного сна: В помещения, где спят дети, должен постоянно поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его физиологическую глубину и длительность (температура 14--15°), удобные постели, неяркий свет, тишина. Воспитатель находится в спальне с детьми.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей - игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Характер игр, задачи, которые они решают, и их влияние на организм различны: дидактические игры аналогичны занятиям. Они, так же, как и сюжетно-ролевые, игры, со строительным материалом, способствуют развитию органов чувств, формированию сложных процессов умственной деятельности -- речи, логического мышления, воображения, памяти и др. Обеспечивая эмоциональную окраску бодрствования, они не дают двигательной разрядки. Эту задачу выполняют подвижные игры, которые способствуют укреплению организма, повышению его выносливости, совершенствованию движения, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера, организованности.

Содержание детского труда разнообразно. Это и самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, на участке (уборка игровых площадок, расчистка участка от снега, перелопачивание песка в песочных ящиках), на огороде-ягоднике (рыхление и перекапывание грядок, посадка, поливка, прополка растений, сбор урожая и др.). Рационально организованная трудовая деятельность обогащает двигательный режим и способствует снятию утомления от занятий, связанных с умственным напряжением.

**Психическое здоровье**

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта***.*** Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

Самочувствие ребенка в группе- это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «мы». Все это можно определить, как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.