

Тема: РЕЖИМ ЖИТТЯ ДІТЕЙ.

План.

1. Поняття режиму та його значення у вихованні.
2. Режим дня в різних вікових групах.
3. Режим дня дошкільника в сім'ї.
4. Організація виховної роботи в години ранкового прийому. (Зміст дитячої діяльності в ранкові години. Керівна роль вихователя в різних вікових групах.)
5. Організація харчування дітей (підготовка до прийому їжі, формування навичок культури їжі, виявлення причин поганого апетиту у дітей і заходи щодо їх усунення).

Література:

Богина Режим дня в детском саду. Ст.. 4-9

Поніманська Т.І. Основи дошкільної педагогіки. С. 188-192

1. Поняття режиму та його значення у вихованні.

Режим є важливою умовою фізичного виховання.

Режим дня – це науково обґрунтований розпорядок життя, що передбачає раціональне розподілення в часі і послідовність різних видів діяльності та відпочинку.

Режим – це правильний розподіл у часі головних процесів життєдіяльності дитини.

Оптимальне співвідношення періодів неспання та сну протягом доби, доцільне чередування різних видів діяльності і відпочинку в процесі неспання передбачається режимом.

Режим передбачає:

- ✦ певну тривалість занять, праці та раціональне їх поєднання з відпочинком;
- ✦ регулярне харчування;
- ✦ повноцінний сон;
- ✦ достатнє перебування на повітрі.

Головні педагогічні вимоги до режиму:

- відповідність природному ритму основних фізіологічних процесів дитячого організму, чергування активної діяльності з відпочинком;
- стійкість і визначеність головних елементів режиму (*вихователь мусить вимагати дотримання режиму доброзичливо, спокійно, але наполегливо, рішуче; особливо важливо контролювати дотримання режиму на початкових етапах*);

- гнучкість – врахування природних біоритмів дитячого організму, стану здоров'я, самопочуття, характеру попередньої або наступної діяльності;
- врахування бажання, індивідуальних особливостей дитини.

Режим дня сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів та фізіологічних систем організму, забезпечує урівноважений, бадьорий стан дитини, охороняє нервову систему від перевтомлення, створює сприятливі умови для своєчасного розвитку, формуються здібності адаптуватися до нових умов, стійкість до впливу негативних факторів, сприяє укріпленню здоров'я та здійсню позитивний виховний вплив на дитину.

Загальними компонентами режиму дня в усіх вікових групах дитячого садка є:

- ✦ прийом, самостійні ігри, організовані ігри (д/і, рухливі, с/р, настільно-друковані, будівельні);
- ✦ ранкова гімнастика;
- ✦ участь у приготуванні сніданку;
- ✦ сніданок;
- ✦ допомога у прибиранні посуду;
- ✦ заняття;
- ✦ прогулянка;
- ✦ обід;
- ✦ сон;
- ✦ підйом, гігієнічна гімнастика;
- ✦ самостійна діяльність;
- ✦ полуденок;
- ✦ вечірня прогулянка;
- ✦ ігри;
- ✦ вечеря

2. Режим дня в різних вікових групах.

Режим дня дітей різного віку включає приблизно одні і тиж для всіх дошкільних груп види діяльності і відпочинку.

Основні принципи побудови режиму є загальними для різних вікових груп, але кожна з них має свою специфіку. Правильна організація режиму дня дітей дошкільного віку передбачає врахування як психофізіологічних особливостей дітей так і відповідних педагогічних прийомів і методів.

Режим ДНЗ передбачає різні ВИДИ ДИТЯЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:

- ✓ побутову
- ✓ ігрову
- ✓ навчальну
- ✓ трудову

В молодшому дошкільному віці більше уваги приділяється побутовим процесам. В старших групах цей процес скорочується, а збільшують інші види діяльності (ігрова, навчальна, трудова).

Грі, як основному виду діяльності відводиться найбільше часу. Гра планується у всі відрізки дня. Вихователь повинен створити сприятливі умови для ігрової діяльності.

У всіх групах передбачається час для занять, тривалість його поступово збільшується.

Також в режимі дня передбачена трудова діяльність. Час її зростає від групи до групи, але менше за часом ніж навчальна і ігрова діяльність.

3. Режим дня дошкільника в сім'ї.

Привчати дітей до нового режиму має вихователь у взаємодії з батьками, які повинні дотримуватися його рекомендацій щодо організації життєдіяльності дітей удома.

Батькам слід пояснити, що режим дня – засіб не лише фізичного, а й основа успішного розумового, морального, трудового і естетичного виховання. Вчасні і якісні КГ процедури створюють умови для сенсорного виховання. Завдяки чіткій повторюваності режимних процесів у дітей формується орієнтування у часі й уявлення про частини доби, дні тижнів, діти вчать ся цінувати фактори часу, не запізнюватися, не поспішати, робити все вчасно. Діти засвоюють навички культури поведінки, знання про гігієну, звикають до організованості, охайності, порядку.

А.С. Макаренко: режим – це засіб виховання; правильний режим повинен відрізнятися точністю, постійністю і не допускати виключень.

4. Організація виховної роботи в години ранкового прийому (Зміст дитячої діяльності в ранковій години. Керівна роль вихователя в різних вікових групах).

Плануючи свою роботу, вихователь продумує як організувати діяльність дітей в I половині дня. Чим зайняти дітей, що їм запропонувати: *ігри, праця, самотійна діяльність*.

Вихователь спостерігає за іграми дітей, створює певні умови, заохочує до самих ігор. Слідкує за тим, щоб види діяльності змінювались. Може запропонувати дидактичні ігри, настільно-друковані. Також організовує трудову діяльність. В молодшій групі дає окремі доручення, в старшому дошкільному віці організовує чергування. Проводяться спостереження як на ділянці так і в групі.

Проводиться ранкова гімнастика. Виховується культура поведінки, КГН.

Види діяльності дітей в години ранкового прийому:

- ✦ спостереження
- ✦ самотійні ігри дітей
- ✦ організовані ігри - д/і, рухливі, с/р, настільно-друковані, будівельні
- ✦ індивідуальна робота з дітьми з усіх розділів «Програми»

- ✦ трудові доручення, чергування
- ✦ ранкова гімнастика
- ✦ формування КГН
- ✦ сніданок

Вихователь керує всією діяльністю. Залучаючи дітей до різних видів діяльності вихователь формує в них звичку бути зайнятими, тобто вміти себе зайняти. Вихователь повинен проявляти педагогічний такт: бачити з яким настроєм прийшла дитина в ДНЗ і відповідно до неї відноситься, зацікавити дитину, дати якесь доручення, разом спостерігати щось цікаве і т.п. (тобто переключити увагу дитини). Привітна зустріч дітей вихователем позитивно впливає на настрій, працездатність, дисциплінованість.

Прийоми, які використовує вихователь в години ранкового прийому:

- заохочення
- спостереження, як прийом
- художнє слово
- нагадування
- зауваження
- показ
- ігрові прийоми
- бесіда

5. Організація харчування дітей (підготовка до прийому їжі, формування навичок культури їжі, виявлення причин поганого апетиту у дітей і заходи щодо їх усунення).

Повноцінний фізичний і нервово-психічний розвиток дитини можливий лише при забезпеченні раціональним харчуванням, яке передбачає використання необхідного набору продуктів, які вміщують всі необхідні харчові компоненти, мінеральні солі, вітаміни, які необхідні для росту організму. Правильне харчування є суттєвим моментом в житті дитини.

Важливе значення для гармонійного розвитку дитини та нормального обміну речовин мають також достатня кількість вуглеводів, жирів, білків, які вводяться з продуктами харчування. Щоденний раціон повинен вміщувати білки, жири і вуглеводи у співвідношенні 1:1:4. Добова потреба дитячого організму в калоріях складає:

- Для дітей 1,5 – 3 років – 1540 ккал;
- Для дітей 3 – 7 років – 1970 ккал;
- Для сім'ячок – до 2000 ккал.

Необхідно також дотримуватися і норм об'єму порцій готових страв для дітей різного віку:

- Для дітей 1,5 – 3 років – 1200 – 1400 г;
- Для дітей 3 – 4 років – 1700 – 1800 г;

- Для дітей 5 – 6 років – 1900 – 2100 г.

В ДНЗ передбачається 3х разове харчування з проміжками в 3-4 години. Їжа повинна відповідати 1800 ккал на добу.

Сніданок – 25% ккал, обід – 40% ккал, полуденок – 15% ккал, вечеря – 20% ккал

Значення: правильно організований процес харчування:

- ✓ сприяє доброму засвоєнню їжі
- ✓ має велике виховне значення
- ✓ регулярність харчування та створення сприятливих умов спонукають виробці у дитини позитивного харчового рефлексу, а це запорука гарного апетиту та здоров'я дитини

Підготовка до прийому їжі, формування навичок культури їжі.

Прийняття їжі має відбуватися лише в чистій, добре провітреній кімнаті.

Перед тим як накрити столи до їди, помічник вихователя миє поверхню столів гарячою водою з милом, миє руки, одягає спецодяг. Для підтримання гарного апетиту у дітей слід приділяти увагу зовнішньому вигляду, смаку, запаху готових страв, а також сервіровці столу – все це повинно викликати у дітей бажання сісти за стіл, створювати позитивне відношення до їжі.

Велике значення для гарного засвоєння їжі мають умови, в яких організовується харчування дітей. В кімнаті створюється спокійна атмосфера, ніщо не повинно відволікати дітей від прийому їжі (музика, крики...). Стіл накривають скатертиною або індивідуальними серветками. Посуд повинен бути зручним, відповідати гігієнічним вимогам. Треба звертати увагу на сервіровку столу: добирати чашки, блюдця однакові, не навантажувати стіл зайвими тарілками. Їжу приносять в групу теплою (50-60) і одразу розливають її в тарілки.

Перед прийняття їжі діти старанно миють руки, обличчя (за 30 хвилин до прийняття їжі припиняються рухливі ігри), а після їжі полощуть рот водою.

Кожне прийняття їжі в ДНЗ треба використовувати як сприятливий момент для виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок та навичок по самообслуговуванню.

Дітей молодшого віку привчають користуватися ложкою, виделкою самостійно, набирати їжу потроху, не тримаючи її в роті, а пережовувати. Завдання навичок культури їжі подано у програмі (фізичний розвиток – організація життєдіяльності – гігієна тілі, гігієна діяльності).

Причини погіршення апетиту у дітей:

- ✦ погіршення здоров'я
- ✦ не сприймання дитиною певного виду їжі
- ✦ незнайомі блюда

Робота з дітьми, які мають поганий апетит:

- заохочення
- навіювання
- приклад однолітків
- правильна побудова режиму дня
- індивідуальний підхід
- робота з батьками
- ігрові прийоми

Харчування - є непростим моментом організації життя дитини. З одного боку, воно сьогодні збіднене, недосить повноцінне; з другого - більшість педагогів, як і раніше, намагається будь – що примусити дитину з'їсти унормовану під абстрактне поняття віку кількість їжі. Проте біологічні потреби, як психологічні та соціальні, індивідуальні, залежать від багатьох чинників і мають відповідно задовольнятися.