

Министерство здравоохранения Республики Коми



«РОЛЬ РЕЖИМА ДНЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Памятка для детей и родителей

г. Сыктывкар, 2016 г.

Нормальный рост и развитие детей дошкольного и школьного возраста обеспечивает соответствующий возрастным особенностям детей режим дня, позволяющий чередовать различные виды деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточный продолжительности сон. Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент будет подготовлен быстрее и легче к занятиям, приему пищи, засыпанию. В этом и состоит основное гигиеническое значение соблюдения режима дня- сохранение жизненного стереотипа.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- продолжительность и кратность сна;
- продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательного учреждения, так и дома;
- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенку по собственному выбору.

Обязательным законом ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня. В гигиенически рациональном режиме дня предусматриваются достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечение на протяжении всего периода бодрствования высокой работоспособности.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное развитие ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Такие психологически сложные для ребенка ситуации, как поступление в ясли, детский сад или школу, могут затормозить рост на несколько недель.

Рекомендуется следующий режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания):

* 4-бразовый прием пищи в течение дня (завтрак, обед, ужин, полдник или второй ужин).

- * Исключение еды между приемами пищи.
- * Время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 3-4 часов, а интервал между ужином и началом сна 3 часа.
- * Набор продуктов при каждом приеме пищи должен предусматривать оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1: 4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно кальция к фосфору 1:1,5. Здоровый человек за завтраком и обедом должен получать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином – менее 1/3.
- * Прием пищи в строго установленные часы для формирования условнорефлекторных реакций (выделение слюны, желудочного сока).
- * Не торопиться во время еды (обед должен продолжаться не менее 30 минут).
- * Тщательное, неторопливое пережевывание пищи, для чего необходимо поддержание хорошего состояния зубов.
- * Последний прием пищи должен включать только малокалорийные продукты: молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки. Не рекомендуются жареные блюда, богатые жирами продукты, грубой клетчаткой, поваренной солью.
- * Чистота, уют на кухне, хорошая сервировка стола, исключение факторов, отвлекающих от еды .



Пребывание детей на свежем воздухе благотворно влияет на растущий организм: он активизирует обменные процессы и оказывает положительное влияние на процессы роста и развития. Общая продолжительность пребывания детей дошкольного возраста на свежем воздухе в течение всего дня должна быть не менее 4-х часов. Для детей дошкольного возраста в холодное время года предусматриваются прогулки 2 раза в день по 1,5-2 часа, а летом - весь день. Летом также все игры и занятия для детей дошкольного возраста должны проводиться на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 часов, в среднем – 2,5-3 часа, в старшем – 2-2,5 часа.

В современных условиях перегрузки школьников чаще всего нарушается именно этот компонент режима дня: сокращается время пребывания на свежем воздухе, снижается двигательная активность детей. А это недопустимо. Пребывание на воздухе является мощным оздоровительным фактором.



Другим важным элементом режима дня является **продолжительность и кратность сна (продолжительность сна)**. Именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные перестройки, определяющие формирование скелета ребенка.

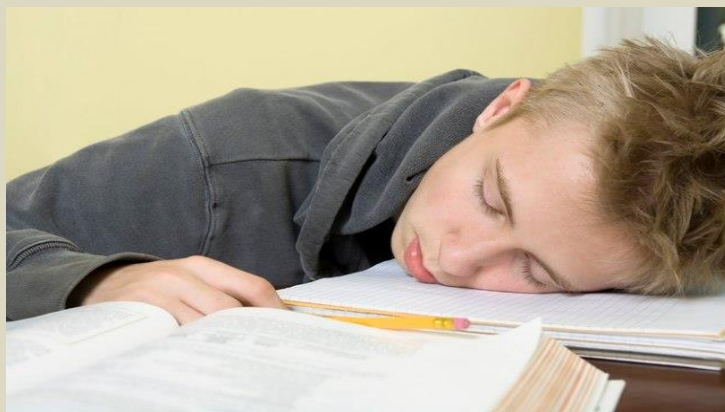
В режим дня детей дошкольного возраста должен обязательно входить дневной сон. Общая продолжительность сна должна быть следующая:

- * для детей 3-4 лет и 4-5 лет всего на сон должно приходиться 12-12,5 ч, из них 2 ч на одnorазовый дневной сон;
- * для детей 5-6 лет и 6-7 лет на сон полагается 11,5 ч всего (10 ч ночью и 1,5 днем).

Продолжительность сна у детей школьного возраста составляет:

- * в 7-17 лет – 11-10 часов;
- * в 11-14 лет – 10-9 часов;
- * в 15-17 лет – 9-8 часов.

У значительной части учащихся отмечается недосыпание. Более позднее засыпание обусловлено продолжительным приготовлением уроков и длительным просмотром телепередач, видеофильмов. Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на **высшую нервную деятельность**. При дефиците сна отмечаются **резкие колебания вегетативной активности**, **значительно снижается работоспособность**. Эти нарушения исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.



В режиме дня выходных дней и каникулярных периодов следует предусматривать максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Большое внимание должно быть уделено подвижным играм и развлечениям, спортивным играм и спорту, экскурсиям и туристическим походам. Время для чтения книг, посещения театров кинотеатров должно быть распределено равномерно. Ежедневно выделяется время для помощи семье или общественно полезного труда. При этом у детей должно оставаться время для творческой деятельности.

Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательного учреждения, так и дома: Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: дети 4-ого года жизни (младшая группа) – 11 занятий; дети 5-ого года жизни (средняя группа) – 12 занятий; дети 6-ого года жизни (старшая группа) – 15 занятий, дети 7-ого года жизни (подготовительная группа) – 17 занятий. В первой половине дня в младшей и средней группах должно проводиться не более 2-х занятий, а в старшей и подготовительной – не более 3-х.

Продолжительность занятий для детей 4-ого года жизни – не более 15 минут, для детей 5-ого года жизни - не более 20 минут, для детей 6-ого года жизни - не более 25 минут, для детей 7-ого года жизни не более – 30 минут. В середине занятий должна проводиться физкультпауза. Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Все свободное время - до завтрака, на прогулках и во второй половине дня после дневного сна – отводится для игр, т. е деятельности присущей психофизиологической природе ребенка дошкольного возраста.

Дети дошкольного возраста учатся выполнять несложные обязанности. Их трудовое воспитание складывается из самообслуживания, посильного участия в поддержании чистоты и порядка в групповом помещении и на участке, дежурств при приеме пищи, ухода за растениями и животными в живом уголке (кролики, белки, хомяки, черепахи и др.). Дети с интересом и удовольствием занимаются такой деятельностью, но она все же утомляет их. Поэтому интенсивная деятельность (вскапывание грядок, поливка растений, расчистка дорожек от снега) должна продолжаться у детей средней группы

не более 7-10 минут в день, у детей старшей группы – 15 минут. Продолжительность более легкой деятельности хозяйственно-бытового характера (уборка комнаты, мытье игрушек) может быть до 25-30 минут. В младшей группе дети выполняют более простые действия и в течение более короткого времени. Здесь всегда надо помнить, что весь процесс воспитания и обучения ребенка в детском саду и дома строится на основе игровой деятельности детей.

При построении режима для учащихся учитываются особенности функционирования нервной системы: высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижением его после обеда, падение. Работоспособность школьников в течение дня имеет два подъема, совпадающих во времени с периодами высокого уровня физиологических функций: в 8-12 и 16-18 ч. При этом первый подъем работоспособности, как правило, выше и продолжительнее второго.

Домашние учебные занятия - звено важно самостоятельной работы в процессе обучения в школе. Эта работа проводится после обеда и достаточного отдыха. Учащимися второй смены целесообразнее уроки готовить после утреннего завтрака. Работоспособность повышается, если к приготовлению уроков приступают после 1.5-2 часового пребывания на свежем воздухе. При этом желательно первую половину этого времени использовать для игр спортивных развлечений средней интенсивности, а вторую – провести в спокойных прогулках.

Гигиенически допустима следующая продолжительность домашних заданий: во 2-3 – м классах – до 1,5 часов, в 4-5 – классах – до 2-х часов, в 6-8 – классах – до 2, 5 часов, в 9-11 классах – до 3,5 часов. Превышение указанного времени приводит к снижению внимания, функциональным изменениям основных органов и систем, а также отражается на сокращении времени прогулок, занятий спортом, сна. Целесообразно приготовление уроков начинать всегда в одни и те же часы. При этом должен быть сохранен **школьный стереотип**: каждые 35-45 минут занятий необходим короткий перерыв. В домашних занятиях свыше 2-х часов необходим более длительный отдых на открытом воздухе, что способствует повышению работоспособности.

Занятия в различных кружках и секциях должны соизмеряться с возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и участием состоянием здоровья детей. Не рекомендуется участие школьников более чем в 2-х кружках и секциях.

Свободное время учащиеся используют сообразно своим интересам, для чего предусматривается специальное время: для школьников младшего возраста – 1-1,5 ч, среднего и старшего – 1,5-2,5 ч. в день. В это время дети читают художественную литературу, рисуют, конструируют, вышивают, смотрят телевизионные передачи, занимаются на компьютере, общаются с друзьями. Свободное время целесообразно предоставлять после приготовления заданий, в период спада интенсивности, физиологических функций. К занятиям по собственному выбору дети проявляют

интерес и выполняют задания с увлечением. Однако и их следует регламентировать по длительности и интенсивности. Это обусловлено развитием выраженного утомления у детей и подростков. Для учащихся 1-2 классов допускается просмотр телепередач – 15 минут, работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой – 15 минут, прослушивание аудиозаписи – 20 минут, прослушивание аудиозаписи в наушниках – 10 минут. Для учащихся 3-4 классов допускается просмотр телепередач – 20 минут, работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой – 15 минут, прослушивание аудиозаписи – 20 минут, прослушивание аудиозаписи в наушниках – 15 минут. Для учащихся 5-7 классов допускается просмотр телепередач – 25 минут, работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой – 20 минут, прослушивание аудиозаписи – 25 минут, прослушивание аудиозаписи в наушниках – 20 минут. Для учащихся 8-11 классов допускается просмотр телепередач – 30 минут, работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой – 25 минут, прослушивание аудиозаписи – 25 минут, прослушивание аудиозаписи в наушниках – 25 минут.

В свободное от занятий время учащиеся могут и должны оказывать посильную помощь в доме. Школьники младших классов могут убирать комнаты, мыть посуду, ухаживать за комнатными растениями. Более старшие школьники могут ухаживать за младшими детьми в семье, принимать участие в приготовлении пищи, уборке квартиры, уходе за домашними животными, выполнять садово-огородные и другие работы.

Дети 7-9 летнего возраста дома должны производить уборку постели, содержать в чистоте обувь и одежду, выполнять несложные по уходу за помещением (проветривание, вытирание пыли, подметание, поливка цветов), уход за животными дома, посадка и поливка цветов и растений на садово-огородных участках. У детей 10-11 летнего возраста по сравнению с 7-9 летними детьми степень самообслуживания расширяется за счет таких видов деятельности, как мелкий ремонт одежды, и стирка своих вещей (трусы, майки, носки, платки).

В режиме дня детей всех возрастов следует также предусматривать достаточное время для самообслуживания и гигиенических процедур.

Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенку по собственному выбору: наиболее важным компонентом в режиме дня детей дошкольного и школьного возраста является адекватная физическая активность (двигательная активность), которая обеспечивает нормальный рост и развитие детей и подростков. Она обуславливает ту степень вертикальной и перемежающейся по направлению механической нагрузки на скелет, которая является стимулятором остеогенеза и роста хряща. **Мышечная работа активизирует также выделение гормонов – стимуляторов роста.**

В процессе жизнедеятельности любого человека проявляется привычная двигательная активность, уровень которой может соответствовать биологической потребности

организма в движениях и способствовать благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья, а может и не соответствовать. Такое несоответствие часто встречается у детей и подростков и приводит к **дисгармоничному развитию, нарушению в состоянии здоровья.**

Ежедневная оптимальная двигательная активность детей и подростков должна быть в объеме не менее 2-х часов в день. Такой объем достигается утренней гимнастикой до начала учебных занятий, физкультминутками на уроках в школе и при подготовке домашних заданий, во время самостоятельных занятий дома, подвижные игры на переменах и во время спортивного часа, уроки физкультуры, внеклассные спортивные занятия, общешкольные соревнования, дни здоровья, самостоятельные занятия физкультурой.

Основу оптимального двигательного режима детей и подростков составляют систематические занятия *физической культурой, занятиями спортом, а также самостоятельные занятия.*

Занятия физической культурой и спортом дают детям :

-обеспечение благоприятно протекающего созревания и функционального совершенствования ведущих систем организма, повышение его биологической надежности;

-своевременное формирование двигательного анализатора и специфическое стимулирование развития основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, гибкость, координация движений), что обеспечивает высокую работоспособность организма;

-повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

-совершенствование реакций терморегуляции, обеспечивающее устойчивость к простудным заболеваниям;

-нормализация нарушенной деятельности и систем, а также коррекция врожденных и приобретенных дефектов физического развития, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние состояние организма;

-формирование мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Физические нагрузки, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей и подростков, благоприятно влияют на обменные процессы, что способствует гармоничному и своевременному физическому развитию. А физические упражнения, выполняемые на открытом воздухе, вызывают увеличение

насыщения крови кислородом, что обеспечивает продуктивную умственную работу и являются мощным оздоровительным фактором.

Четко соблюдаемый режим дня - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы (вегетососудистая дистония, кардиопатия, кардиалгия), органов пищеварения (гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и ДПК, холецистит и др.), заболевания органов зрения (миопия, спазм аккомодации, слабая степень аккомодации), заболеваний нервной системы (невроз, утомление, переутомление), психических расстройств, а также поддержания высокого уровня иммунитета. Это залог хорошего состояния здоровья, высокой физической активности, гибкого и резвого ума.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Литература:

1. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник, 2-ое издание испр. и доп., 2013.
2. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Рапопорт И. К., Храмцов П. И., Степанова М. И., Скоблина Н. А., Звездина И. В., Горелова Ж. Ю., Шубочкина Е. И., Седова А. С., Березина Н. О., Милушкина О. Ю., Бокарева Н. А. Федеральные протоколы оказания первичной медико - санитарной помощи несовершеннолетним обучающимся в образовательных организациях. Часть первая, РОШУМЗ, 2014.

Главный внештатный специалист – эксперт МЗ РК по гигиене детей и подростков
Захарова С.А.