

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kontrolnaya-rabota/319965>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Анатомия

-

Определение режима дня и гигиенические требования к нему

Режим дня составляет четко определенное время работы, отдыха, приема пищи и сна. Прежде всего распорядок — это самодисциплина, добровольное выполнение возложенных обязанностей. Он учит людей организовывать и использовать свое время с умом. Ритмичность – это одно из свойств организма человека, его отдельных органов и систем. Это разумное и правильное распределение времени, чтобы основные физиологические потребности организма ребенка были удовлетворены (бодрствование, сон, активная деятельность), а также разумное чередование различных занятий в период «пробуждения».

Чтобы ребенок находился в уравновешенном, бодром состоянии, предохраняющим нервную систему от переутомления, а, следовательно, создавались благоприятные условия для физического и психического развития ребенка необходим правильный режим.

Рациональный режим - основа правильной организации жизни ребенка

Разумный режим - основа правильной организации жизни детей. Привыкать к определенному распорядку дня необходимо с детства. Счастливое, веселое и, в то же время, уравновешенное состояние ребенка больше зависит от правильного питания. Задержка приема пищи, сна, ходьбы негативно влияет на нервную систему ребенка: ребенок становится вялым и наоборот, легко возбудимым, начинает нервничать, худеть, плохо спит, ворочается. Между прочим, режим дня является необходимым условием хорошего образования (И. Л. Павлов).

Правильно составленный режим предполагает:

1. Оптимальное соотношение времени бодрствования и сна в сутках для детей.
2. Виды движения и покоя чередуются во времени при пробуждении.
3. Определенный период непосредственной учебной деятельности, работы и их логической связи с работой.
4. Регулярное питание.
5. Полноценный сон.
6. Обеспечьте доступ ребенка к достаточному количеству воздуха.

Режим дня в детском саду должен быть дифференцированным по группам. Самая маленькая группа состоит из детей от 3 до 4 лет, средняя группа от 4 до 5 лет, старшая группа от 5 до 6 лет и подготовительная группа от 6 до 7 лет.

Учебно-воспитательные программы в детском саду, согласованные с Управлением Роспотребнадзора, регламентируют организацию занятий в соответствии с морфофункциональными особенностями ребенка.

Занятия обязаны проводиться каждый день, не считая субботы, с 1 сентября по 1 июня:

- в младшей группе – 10 занятий в неделю по 10 – 15 мин.;
- в средней – 10 занятий в неделю по 20 мин.;
- в старшей – 15 занятий в неделю по 20 – 25 мин.;
- в подготовительной – 19 занятий в неделю по 25 – 30 мин.;

Длительность перерывов между занятиями 10 – 12 мин, во время которых целенаправленно организовывать подвижные игры умеренной интенсивности. Семейные поручения во всех группах отсутствуют.

Относительно старших групп детям отводится более времени для способа еды, воспитания культурно-гигиенических способностей, которыми малыши начинают овладевать. Присутствие на воздухе зимой занимает не менее 3 – 4 ч, а летом – целый денек. В режиме ребят средней группы продолжительность санкционированных занятий возрастает, и наполнение их в некотором количестве усложняется.

Изменение режима под воздействием различных факторов

Примерный распорядок дня включен во все образовательные программы, проводимые в дошкольном учреждении. На его базе заведующая, старший педагог, старшая медицинская сестра разрабатывают режим дня для всякой возрастной группы, который утверждается подписями начальника ДОУ и старшей медицинской сестры. Режим дня в ДОУ считается вариативным и предусматривает все вероятные истории: скверную погоду, недоступность необходимого числа персонала, вождение родителей приводить и брать малыша в комфортное для их время, карантины и периоды увеличенной заболеваемости. При перемене режима под действием всевозможных моментов, нужно припоминать о том, что, собственно, главные составляющие: сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон и сплошное время прогулок, обязаны оставаться постоянными.

Педагогическое и гигиеническое значение режима дня в воспитании ребенка

Смысл режима заключается прежде всего в том, что собственно он содействует обычному функционированию внутренних органов. Верный режим гарантирует уравновешенное, бодрое состояние малыша, защищает нервную систему от переутомления, создает подходящие обстоятельства для физиологического и психологического становления малыша. Малыши, которые прирастали к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, выделяются дисциплинированностью, умением работать, общительностью, уравновешенным поведением, они функциональны, изредка мучаются отсутствием аппетита. Все это и считается показателем самочувствия и верного становления малыша.

Вправду, режим, который отвечает биологическим и общественным потребностям малыша, всякий раз верно и верно производится, содействует регулировке самих потребностей. Например, верно санкционированная трудовая и учебная работа, включающая различные посильные нагрузки в оптимальном сочетании с развлечением, не только гарантирует сбережение устойчивой работоспособности и высшую продуктивность, но и воспитывает у ребят привычку и необходимость работать, усидчивость, влечение к познаниям, любознательность. Регулярность питания способствует неплохому аппетиту, например, у малыша сквозь конкретные промежутки времени бывает замечена необходимость в еде, а это содействует настоящему усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, санкционированный в одни и те же часы, создает у малыша привычку засыпать проворно, без каких-то добавочных воздействий, собственно что считается одним из наиглавнейших критериев размеренного, основательного сна, в процессе которого случается восстановление сил и дальнейшей энергичности малыша.

Для отчетливого и поочередного воплощения всех его процессов принципиально вовремя создавать у ребят способность самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Степень становления у малыша способностей самообслуживания находится в зависимости от различных оснований: состоянии самочувствия, особенности высочайшей нервной работы, совместного становления. Но ключевое - от целенаправленного воспитания, применения единых педагогических способов в семье и в дошкольном учреждении.

Практическое задание

1. 7.30-7.50 - Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность. Воспитатель с улыбкой встречает и вежливо приветствует каждого приходящего ребенка. В журнале учёта воспитатель и родители фиксируют состояние ребёнка, его температуру. В этот временной промежуток воспитатель общается с детьми, организовывает игры для общения детей друг с другом и создания настроения, содействует организации самостоятельной деятельности детей: предлагает желающим разные виды игр, организует труд в уголке природы, часть детей занимается художественно-продуктивной деятельностью.
 2. 7.50-8.00 - Чтение художественной литературы.
 3. 8.00-8.05 - Подготовка к утренней гимнастике. Дети переодеваются в спортивную форму. При возникновении затруднения воспитатель и младший воспитатель помогают детям.
 4. 8.05-8.12 - Утренняя гимнастика. Гимнастику проводят в проветренном физкультурном зале, проводит инструктор по физической культуре.
 5. 8.12-8.30 - Самостоятельная деятельность детей.
 6. 8.30-8.45 - Подготовка к завтраку, завтрак.
- После утренней гимнастики дети возвращаются в группу, переодеваются и идут мыть руки, воспитатель напоминает им правила мытья рук. Дежурные помогают младшему воспитателю сервировать стол,

воспитатель обращает внимание на правила сервировки столов, привлекает внимание к эстетическому оформлению столов, объявляет меню на день и обсуждает его вместе с детьми. Во время приема пищи воспитатель проводит индивидуальную работу по воспитанию культуры еды, правил этикета. После завтрака дети прополаскивают рот кипяченой водой (у каждого ребенка индивидуальный стакан для полоскания рта).

7. 8.45-9.00 - Самостоятельная деятельность детей. Работа в центрах активности по выбору детей.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети убрали игрушки; переключает внимание детей на другой вид деятельности. Подготовка детей к ООД.

8. 9.00-9.20 - Организованная образовательная деятельность. Непрерывная образовательная деятельность по расписанию. По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности детей, воспитатель проводит физкультминутки, гимнастику для глаз или пальчиковую гимнастику.

9. 9.20 – 9.30 - Самостоятельная деятельность детей. (Перерыв между ООД).

10. 9.30-9.50 - Организованная образовательная деятельность.

11. 9.50-10.00 - Второй завтрак.

12. 10.00-12.10 - Подготовка к прогулке, прогулка. Сначала воспитатель подготавливает детей к прогулке, дети вместе с воспитателем решают, какие игрушки им сегодня пригодятся на улице, собирают их. Воспитатель и младший воспитатель вместе одевают детей, обращают их внимание на последовательность одевания. Дети, которые одеваются первыми, выходят на улицу с воспитателем. Оставшимся детям помогает одеться младший воспитатель и выводит их на улицу. На прогулке дети проводят наблюдение, из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Играют в подвижные игры, играют в сюжетно-ролевые игры. Воспитатель проводит индивидуальную работу по развитию движений, физических качеств детей, трудовую деятельность.

Список литературы

1. Бениаминова М.В. Воспитание детей. – М.: Медицина, 1986 г.
2. Кабанов А.Ж., Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1975 г.
3. Ковригина М.Д. Сестра – воспитательница яслей и младших групп детских садов. – М.: Медицина, 1977 г.
4. Кунин С.К. Дошкольная гигиена. – М.: Учпедгиз, 1962 г.
5. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под редакцией М.А. Васильевой. – М.: Просвещение, 1987г.
6. Смирнова Е.Т. Гигиенические условия воспитания детей в дошкольных учреждениях.
7. Янколевич Е. Воспитание правильной осанки. – М.: Физкультура и спорт, 1959г.
8. Халезин Х.Х. Правильная осанка. – М.: Медицина, 1972г.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/319965>