

Кулешова Е. А.

Уральский государственный педагогический университет,

г. Екатеринбург

katia.culeshova@yandex.ru

РЕЖИМ ДНЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ УМСТВЕННУЮ ОТСТАЛОСТЬ

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации режима дня для обучающихся с умственной отсталостью на уровне дошкольного образования. Подробно описаны особенности организации охранительного режима дня для обучающихся с умственной отсталостью.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольная образовательная организация для обучающихся с умственной отсталостью, обучающиеся с умственной отсталостью на уровне дошкольного образования, охранительный режим дня, режим дня.

Kuleshova E. A.

Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg

katia.culeshova@yandex.ru

DAY MODE AS A HEALTH FACTOR IN PRESCHOOL EDUCATION OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Annotation. The article is devoted to problems of organization of day regimen of preschool children with mental retardation. Features of organization of protective day regimen of preschool children with mental retardation are described in detail.

Keywords: technology of health, preschool educational organization for preschool children with mental retardation, preschool children with mental retardation, protective day regimen, day regimen.

Фундамент здоровья каждого человека закладывается в раннем детском возрасте. Следовательно, для воспитания здорового человека, правильного и полноценного формирования его личности огромное значение имеют условия организации его жизни, особенно в период дошкольного детства.

В Законе «Об образовании в РФ» отмечается, что образовательная организация создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и первоочередной задачей является здоровье человека и свободное развитие личности. Данные положения обеспечивают здоровьесберегающие технологии как система мер, направленная на сохранение здоровья

обучающегося на всех этапах его обучения и развития [5]. Среди многочисленных факторов здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, правильному режиму дня принадлежит ведущее место. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей [2].

Согласно Санитарным правилам и нормам, режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов [3].

В системе коррекционного воспитания и обучения обучающихся с умственной отсталостью соблюдается, так называемый, охранительный педагогический режим, который является важным и обязательным. Для обучающихся с умственной отсталостью на уровне дошкольного образования режим дня стоит на первом месте, так как необходимо создать такие условия, чтобы не наблюдалось переутомления и перевозбуждения ребенка.

Охранительный режим – это режим, который обеспечивает детям с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности медицинское и психологическое сопровождение, для чего в штате образовательной организации имеются соответствующие специалисты, которые работают в тесном взаимодействии с педагогическим персоналом, осуществляя диагностическую деятельность, психокоррекционные и психотерапевтические мероприятия, участвуя в профконсультировании [4].

Особенность организации охранительного режима в дошкольной (специальной) образовательной организации, в частности для обучающихся с умственной отсталостью, обусловлена индивидуальными особенностями каждого обучающегося: наличием или отсутствием хронических заболеваний; состоянием анализаторных систем (зрение, слух и др.); уровнем развития

навыков самообслуживания, гигиенических навыков; склонностью к быстрому утомлению и истощению нервной системы, сниженной работоспособностью; меньшей выносливостью, особенно это наблюдается в умственной деятельности. В связи с этим необходимо правильно организовывать охранительный режим дня в данной образовательной организации, режим должен соответствовать особенностям психического и физического развития обучающихся, он должен быть направлен, в первую очередь, на недопустимость нервного перенапряжения, устранение перегрузок.

Организация режима дня предусматривает собой комбинацию режимов в соответствии с сезонными особенностями, основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности обучающихся на открытом воздухе и в помещении.

Охранительный режим направлен на охрану и защиту нервной системы обучающихся с умственной отсталостью и их физического здоровья. Необходимость введения такого охранительного режима обусловлена тем, что обучающиеся, имеющие те или иные отклонения в физическом и/или психическом развитии, обладают повышенной утомляемостью нервной системы ребенка, возбудимостью и инертностью в разных видах деятельности [1]. Специальный охранительный режим понимается как оздоровительный щадящий режим, который включает в себя четкий распорядок дня, что в целом ритмизирует деятельность всех функций организма и способствует их нормализации.

Проведение такого режима благоприятно действует на организм в целом и состояние центральной нервной системы, в связи с чем повышаются ее адаптивные качества. Специальный охранительный режим подразумевает плавный переход от одного вида деятельности к другой, мягкое преодоление возможных негативистических установок обучающегося. Обучающемуся должна быть оказана медицинская помощь в случае нарушения сна, наличия у него страхов, повышенной тревожности, возбудимости, слезливости, двигательной расторможенности, а также при стойком снижении аппетита.

Режим дня в дошкольной образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью имеет свои особенности в организации: для реализации режимных моментов необходимо большее количество времени; уменьшение времени на проведение занятий, связанное с особенностями развития обучающихся данной категории; соблюдение специальных мероприятий, которые направлены на физическое воспитание обучающихся и для их полноценной умственной работоспособности; предлагать обучающимся с умственной отсталостью самостоятельную деятельность как одного из компонента режима дня.

Таким образом, охранительный режим дня в специальной (коррекционной) образовательной организации играет главную роль, потому что согласно ему строится правильный распорядок дня ребенка, чтобы избежать переутомления и перевозбуждения, и способствовать благоприятной атмосфере.

Список литературы

1. *Кучма В. Р.* Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма. – М.: Медицина, 2001. – 384 с.
2. *Печора К. Л.* Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К. Л. Печора, Г. В. Пантюхина, Л. Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 172 с.
3. *Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.1.3049-13* [с изм. и доп. На 15 мая 2013г.] федер.закон от 30 марта 1999г. №52-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.micb.ru>
4. *Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб.заведений* / Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова и др.; под ред. Н. М. Назаровой. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 400 с.
5. *Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».* – М.: Омега-Л., 2014. – 134 с.

УДК 37.937 (075.8)

Купчинов Р. И.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск,

r.kupchinov@yandex.ru

СПЕЦИФИЧНОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье обосновывает специфика дисциплины физическое воспитание, приводятся принципиальные отличия физического воспитания от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных дисциплин, направленных на формирование полноценного здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, системная ошибка, гуманитарные знания, биологосоциальная дисциплина

Kupchinov R. I.

Minsk State Linguistic University, Minsk

r.kupchinov@yandex.ru

THE SPECIFICITY OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION» IN THE FIELD OF EDUCATION

Annotation. The article grounds the specifics of the subject physical education, there given the principle differences between physical education and other spheres of the pedagogical educational system and general subjects, aimed at formation of the full human health.