

Е. А. Кулешова

E. A. Kuleshova

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург*  
*Ural state pedagogical university, Yekaterinburg*  
katia.culeshova@yandex.ru

**РЕЖИМ ДНЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
НА УРОВНЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**DAY MODE AS ONE OF THE FACTORS OF HEALTH TECHNOLOGIES  
FOR STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION AT THE LEVEL  
OF PRESCHOOL EDUCATION**

**Аннотация.** Рассмотрена организация режима дня для обучающихся с умственной отсталостью на уровне дошкольного образования. Подробно описаны особенности организации охранительного режима дня.

**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.

**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.

**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 Российской Федерации» 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 [2]. Среди многочисленных факторов здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, правильный режим дня занимает 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 [3].

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 ч, детей до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. Организация

режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 ч предполагает прием пищи с интервалом 3–4 ч и дневной сон; организация режима пребывания детей до 5 ч – 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 ч [4].

В системе коррекционного воспитания и обучения детей с умственной отсталостью соблюдается так называемый охранительный педагогический режим. Для обучающихся с умственной отсталостью на уровне дошкольного образования режим дня стоит на первом месте, так как необходимо создать такие условия, чтобы не наблюдалось переутомление и перевозбуждение 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 [5].

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, что особенно 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, должен быть направлен в первую очередь на недопустимость нервного перенапряжения, устранение перегрузок.

Организация режима дня предусматривает комбинацию режимов в соответствии с сезонными особенностями. Основные изменения касаются соотношения 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 охранительного режима обусловлена тем, что для обучающихся, имеющих те или иные отклонения в физическом и/или психическом развитии, характерны повышенная утомляемость, возбудимость и инертность 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 другому, 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.

Организация режима дня в дошкольной образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью имеет свои особенности: необходимость большего количества времени для реализации режимных моментов; уменьшение времени на проведение занятий, связанное с особенностями развития обучающихся данной категории; соблюдение специальных мероприятий, которые направлены на физическое воспитание обучающихся и повышение их умственной работоспособности; предложение обучающимся с умственной отсталостью осуществлять самостоятельную деятельность как один из компонентов режима дня.

Таким образом, охранительный режим дня в специальной (коррекционной) образовательной организации играет главную роль. Согласно ему строится правильный распорядок дня ребенка, чтобы избежать его переутомления и перевозбуждения, что способствует созданию благоприятной атмосферы для воспитания и развития обучающегося.

### Список литературы

1. *Кучма В. Р.* Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма. Москва: Медицина, 2001. 384 с.
2. *Об образовании* в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Москва: Омега-Л, 2014. 134 с.
3. *Печора К. Л.* Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К. Л. Печора, Г. В. Пантюхина, Л. Г. Голубева. Москва: ВЛАДОС, 2003. 172 с.
4. *Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.1.3049–13* [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ [с изменениями и дополнениями на 15.05.2013 г.]. Режим доступа: <http://www.mucb.ru>.
5. *Специальная педагогика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений* / Л. И. Аксенова [и др.]; под ред. Н. М. Назаровой. 2-е изд., стер. Москва: Академия, 2002. 400 с.

УДК 37.016:796.011.3+37.037.1

**Р. И. Купчинов**

**R. I. Kupchinov**

*Минский государственный лингвистический университет, Минск  
Minsk state linguistic university, Minsk*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **PHYSICAL EDUCATION AS A SPECIFIC SUBJECT OF THE EDUCATIONAL SPHERE**

**Аннотация.** Обосновывается специфика дисциплины «Физическое воспитание», приводятся принципиальные отличия физического воспитания от других видов воспитания и общеобразовательных дисциплин, направленных на формирование полноценного здоровья.

**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.