

РАБОТАЕМ И ОТДЫХАЕМ ПРАВИЛЬНО

*Методические рекомендации
для кураторов студенческих групп*

2009

УДК 371.7
ББК 51.289
Р13

Автор-составитель: доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат биологических наук **Г.А. Захарова**

Рецензент:

доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
кандидат биологических наук *Т.Ю. Крестьянинова*

Раскрываются теоретические основы оптимальной организации режима труда и отдыха как основного фактора здорового образа жизни человека. Дается характеристика биоритмов и хронотипов человека. Рассматриваются особенности организации учебного процесса в различных образовательных учреждениях. Приводится описание оптимальных режимов дня для детей различного возраста.

УДК 371.7
ББК 51.289

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Оптимальный режим труда и отдыха как основной фактор здорового образа жизни.....	6
Физиологические механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья.....	9
Биологические ритмы человека.....	12
Сон и хронотипы человека.....	16
Организация периода двигательной активности и отдыха детей	20
Организация учебного процесса в школе	24
Физиолого-гигиенические основы режима дня школьника	28
Учебный процесс в среднеспециальных и высших учебных заведениях	31
Утомление, переутомление и их профилактика	33
Определение зависимости работоспособности от времени суток	35
Программа развития психомоторики в процессе игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста	36
Программа развивающих адаптационных занятий с первоклассниками	46
Выявление взаимосвязи психофизиологических особенностей человека с различными видами трудовой деятельности	54
Рекомендуемая литература	56
Приложения	58

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей – это здоровая и сильная нация в будущем. Здоровье и благополучие детей является основной заботой семьи, государства, общества в целом.

Сокращение численности населения в республике выдвигает среди приоритетных задач общественного развития страны проблему обеспечения условий, необходимых для рождения и воспитания здорового ребенка.

Решение задач по охране прав детей в области здравоохранения осуществляется в соответствии с Законами Республики Беларусь «О правах ребенка», «О здравоохранении», Кодексом Республики Беларусь о браке и семье, Президентской программой «Дети Беларуси» на 2006–2010 гг.» и др.

Законом Республики Беларусь «О правах ребенка» определено, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на охрану и укрепление здоровья.

В современных условиях здоровье детей, являющихся основным потенциалом общества, представляет актуальную проблему, требующую всестороннего и углубленного изучения, выявления основных тенденций его формирования под влиянием биологических, гигиенических и социальных факторов.

В условиях образовательного учреждения большую актуальность приобретает использование собственных возможностей детских образовательных учреждений в осуществлении профилактической работы и контроля за здоровьем воспитанников.

В последние годы наблюдаются негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков. По данным Министерства здравоохранения РБ, заболеваемость детей всех возрастных групп за последние годы возросла. Исследования, проведенные в Белорусском научно-исследовательском санитарно-гигиеническом институте, выявили низкий уровень здоровья поступающих в школу детей и его негативную динамику: до 49,0% учащихся, поступающих в первый класс, имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к группе риска. К окончанию начальной школы учащается заболеваемость ОРЗ, появляется ЛОР-патология, нарушения осанки; в пятых классах количество здоровых детей (1-я группа здоровья) снижается на 53,6%. Состояние здоровья девочек стабильно находится на более низком уровне по сравнению с мальчиками. Девочки чаще страдают хроническими заболеваниями (особенно нервной системы, органов пищеварения, аллергическими), у них выше обращаемость в лечебные учреждения, больше пропусков учебных занятий по болезни.

Изучение физического развития показывает рост числа детей с дефицитом массы тела и с задержкой физического развития. Невротические состояния фиксируются у 21,1% первоклассников, 84,5% пятиклассников, 93,1% десятиклассников. В большей степени это выражено у детей, обучающихся в школах нового типа (гимназиях, лицеях).

Таким образом, здоровье школьников в современных условиях характеризуется ростом числа хронических заболеваний, снижением показателей физического развития, ростом психических отклонений и пограничных состояний, нарушениями в репродуктивной системе.

Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья отмечаются и в подростковом возрасте (15–17 лет). В этой возрастной группе наблюдается значительный рост общей заболеваемости. Подростки значительно чаще страдают психическими расстройствами, нарушениями обмена веществ, эндокринными заболеваниями, болезнями нервной системы, органов чувств, системы кровообращения и мочеполовой. Нарастает распространенность токсикомании, наркоманий, снижается возраст начала курения и употребления алкоголя.

*Среди большого спектра факторов, негативно влияющих на здоровье подростков, определенное место занимает **несовершенная система организации режима дня детей и подростков**.* Материально-техническая база образовательных учреждений, программы, условия обучения детей часто не соответствуют гигиеническим требованиям. Имеет значение снижение двигательной активности школьников, ухудшение материально-технической базы для физического воспитания школьников, развития детско-юношеского спорта и оздоровления в летний период. Негативное влияние оказывают промышленное загрязнение окружающей среды, ухудшение качества питания, несовершенство психологической поддержки школьников и стрессовые ситуации в повседневной жизни детей.

Профессиональная деятельность педагогов по отдельным дисциплинам сопряжена с поддержанием здоровья учеников, предупреждением развития у них патологии. Однако для решения важных проблем охраны здоровья всем будущим воспитателям и педагогам независимо от их профессиональной ориентации необходимы знания педагогической валеологии – науки о формировании, сохранении и укреплении здоровья школьников в процессе обучения. В системе педагогического образования важное место отводится также изучению гигиены детей и подростков. Исследования действия отдельных факторов внешней среды, а также их комплекса на здоровье детей школьного возраста позволяют разработать различные профилактические программы и гигиенические мероприятия, направленные на формирование здоровья и установление приоритетов здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков необходимо совершенствование системы амбулаторно-поликлинического наблюдения, развитие материально-технической базы здравоохранения, системы физического воспитания, службы медико-психологической поддержки школьников. Следует повысить ответственность родителей, семьи, общества за здоровье детей.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека.

В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, целостной культуры жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии.

В функциональном проявлении можно отметить следующие достоинства здорового образа жизни:

- более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности;
- снижение заболеваемости и болезненных ощущений;
- более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности;
- усиление иммунных механизмов защиты организма;
- активность обменных процессов в организме;
- усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста;
- хорошая осанка и легкость походки и т.д.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Соблюдение режима труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При соблюде-

нии четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, то есть динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности.

На закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности человека основываются правила режима труда и отдыха. Ночью снижаются показатели обменных процессов, работа сердечно-сосудистой, дыхательной систем, температуры тела. Пульс, частота и глубина дыхания уменьшаются. Головной мозг не получает информацию, нет нагрузки – ни физической, ни умственной. Организм отдыхает, восстанавливается.

Днем интенсивность двигательной активности возрастает, что в значительной степени интенсифицирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов. Повышаются все функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности.

Работоспособность человека в утренние часы постепенно увеличивается и достигает к 10–13 часам наивысшего пика. После 14 часов происходит снижение работоспособности, а к 16–17 часам следует волна повышения всех функций. Спад функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 часов.

На режим труда и отдыха, безусловно, влияют индивидуальные особенности организма и социальные факторы. Эти факторы необходимо принимать во внимание при организации своей деятельности. Однако основные положения режима труда и отдыха должны соблюдаться. К ним относятся:

- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- рациональное чередование работы и отдыха;
- регулярное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы;
- наличие целенаправленной двигательной (физической) нагрузки, не менее 6 часов в неделю;
- пребывание на свежем воздухе, не менее 2–3 часов в день;
- строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно в одно и то же время.

Эти простые правила способствуют укреплению здоровья, повышают жизненный стимул, продлевают функционирование всех систем на долгие годы.

Оптимальный двигательный режим и физическая активность – основное условие сохранения и укрепления здоровья. Оздоровительный и

профилактический эффект двигательной активности связан с усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, кровообращения. При малоподвижном образе жизни мышцы недополняют свою сократительную функцию, теряют тонус, что приводит к расслаблению связочного аппарата, боковым искривлениям позвоночника, замедлению движения крови по сосудам, жиросотложениям.

Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных изменений, возникающих в результате дезинтеграционных процессов в организме. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического обмена, прежде всего в мышечной системе (в миокарде и скелетных мышцах). Двигательная активность – основной фактор, определяющий уровень обменных процессов в организме и соответственно состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем. Физические упражнения повышают резервные мощности основных физиологических систем организма, особенно «резервы» сердца. Один из важнейших эффектов систематической двигательной и физической активности – экономизация сердечной деятельности, то есть урежение частоты и увеличение силы сердечных сокращений в покое и продолжительности фазы диастолы (расслабления), что обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение миокарда кислородом. При малоподвижном образе жизни сердце сокращается с большей частотой и нагнетает в артериальную систему меньший объем крови. Отсюда недостаточное кровоснабжение органов и тканей, ишемия (нехватка кислорода и питательных веществ в сердечной мышце). У нетренированного человека миокард недополучает кислород и питательные вещества, поэтому в организме накапливаются вредные продукты.

Труд и отдых должны быть организованы так, чтобы утомление было «отодвинуто», а переутомление исключено. Тогда работоспособность будет высокой на протяжении учебного дня, недели, года.

В формировании динамических стереотипов у учащихся основную роль играют словесные инструкции (убеждение, беседа, неоднократное напоминание), личный пример педагога и т.д.

Обязательными условиями соблюдения режима труда и отдыха школьников являются дисциплинированность, систематичность и последовательность в выполнении работы, а в промежутках – активный отдых. Это обеспечивает выработку определенного ритма в деятельности организма. Желательно научиться сочетать добросовестность в учебе с минимальной затратой времени на нее. Поэтому, выполнять домашние задания следует начинать не на фоне утомления, а через 1,5–2 ч после обеда и отдыха.

Активный отдых на свежем воздухе после уроков и обеда способствует восстановлению работоспособности, а следовательно, и эф-

фективности выполнения домашних заданий. К сожалению, при чрезмерной учебной и общественной нагрузке, неупорядоченности расписания учащиеся часто вообще не могут найти время на отдых. Вместе с тем он обязательно должен предшествовать подготовке домашних заданий, а не следовать за ней. Кроме того, организация труда предусматривает рациональность в выполнении учебной нагрузки (сначала более сложные, трудоемкие задания, затем более легкие, а также 10-минутные перерывы через каждые 45–50 мин работы). На умственной работоспособности положительно сказываются спортивные игры только умеренной подвижности, так как чрезмерно подвижные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) перед подготовкой домашних заданий приводят к снижению работоспособности, утомлению. Благоприятствуют повышению работоспособности также достаточная освещенность, удобство рабочего места и другие гигиенические факторы.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Знание физиологических основ сохранения здоровья способствует усвоению принципов здорового образа жизни, его формированию, что является одним из главных условий долголетия человека, его длительной активной деятельности.

Проблема здоровьесберегающего обучения весьма актуальна. Ее решение во многом зависит от знания учителем или преподавателем физиологических процессов, происходящих в организме учащегося. Обучение – процесс формирования у учащихся условных рефлексов, или динамических стереотипов. Однако он может быть ослаблен или заторможен под воздействием внешних раздражителей. Для учащихся такими раздражителями являются: отсутствие дисциплины в аудитории, постоянно повышенный тон педагога, необъективные оценки, несправедливое отношение и т.д. При этом новый очаг возбуждения блокирует основной рефлекс, относящийся к процессу познания, в результате чего исчезают ранее сформировавшиеся в коре головного мозга условно-рефлекторные связи, обеспечивающие восприятие информации, ее запоминание и т.д. Формирование динамических стереотипов на занятии возможно только при наличии контакта с учащимися, дисциплины, научных основ организации занятия и т.п. Торможение ранее образовавшихся рефлексов, связанных с процессом обучения, может произойти также, если учащимся создать конфликтную ситуацию, которая может вызвать перевозбуждение нервных центров. Последнее чаще проявляется нарушениями высшей нервной деятель-

ности (срывы в поведении, негативизм), приводящими к прекращению работы, предложенной педагогом.

Учебные перегрузки, педагогические конфликты вследствие большой силы раздражителя вызывают снижение работоспособности нейронов коры головного мозга. В связи с этим из-за перевозбуждения нервных центров нередко наступает запредельное, или охранительное, торможение. Однако, несмотря на его охранительную роль, перевозбуждение клеток коры головного мозга все же оставляет свой отпечаток и отрицательно сказывается на здоровье: отмечаются артериальная гипертензия, дисфункциональные расстройства, обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, астения, неврозы, агрессивные состояния и другие нарушения высшей нервной деятельности. Поэтому организация занятий и экзаменов требует серьезного пересмотра психолого-педагогических подходов, устранения консерватизма.

Изучение физиологических механизмов сохранения здоровой нервной системы у учащихся базируется на знании педагогом физиологических свойств нервных центров.

Можно выделить три физиологических свойства нервных центров, лежащих в основе учебно-воспитательного процесса и поведения: 1) их повышенная утомляемость; 2) замедленное проведение нервных импульсов в нервных центрах; 3) суммация возбуждений в нервных центрах.

Интенсивный процесс обучения, как правило, вызывает у школьников повышенную утомляемость нервных центров. Внешне это проявляется в снижении или отсутствии рефлекторных реакций. Следствием переутомления нервных центров могут быть различные заболевания: вегетативно-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, юношеская гипертония, неврастения, неврозы и т.д. Педагогу необходимо знать меру в своих воспитательных воздействиях. Проводя поэтапно воспитание и обучение, педагог должен следить за развитием ответной реакции (обратной связи) у своего ученика и при необходимости вносить соответствующие коррективы.

Замедленное проведение нервных импульсов в нервных центрах проявляется латентным периодом от нанесения раздражения до появления ответной реакции. В целом время рефлекса составляет несколько секунд (от 10 с и более). Учитывая это свойство нервных центров, педагог не должен торопить, волновать учащихся в ходе учебной работы, особенно при экзаменационных ответах.

В нервных центрах все нервные импульсы, поступающие от рецепторов по чувствительному нервному волокну, суммируются. Это физиологическое свойство нервных центров следует учитывать педагогу, чтобы не перевозбудить нервные центры детей. Поэтому необходимо излагать материал доступно, логично, с использованием со-

временных образовательных технологий, учетом возрастных, психических, физиологических и других особенностей учащихся.

Нельзя сильно травмировать нервные центры учащихся, доводя психофизиологические реакции в коре головного мозга до агрессивных состояний, истерии и других нарушений высшей нервной деятельности. К сожалению, подобного рода ситуации бывают нередко, в первую очередь из-за гипертрофированности, деперсонифицированности, принудительности процесса обучения.

Предотвращение психоэмоционального перенапряжения у учащихся – актуальная проблема как для медиков, так и для педагогов. Психоэмоциональное перенапряжение возникает после умственной или физической перегрузки как следствие несоответствия содержания и объема работы возможностям организма. Физиологической основой психоэмоционального перенапряжения является нарушение нейрогуморальной регуляции функций организма. В первую очередь следует отметить сбой гормонального гомеостаза, характеризующиеся увеличением в крови содержания адреналина, норадреналина и уменьшением содержания ацетилхолина. В связи с этим в коре головного мозга растет количество возбуждающих синапсов, содержащих возбуждающие медиаторы (адреналин и норадреналин), и уменьшается количество тормозных синапсов, содержащих тормозные медиаторы (ацетилхолин). В результате в нервных центрах продолжительное время доминируют процессы возбуждения и перевозбуждения. Они могут возникнуть после физического или умственного переутомления, стрессов, экзаменов и сопровождаются определенными симптомами (боли в области сердца, аритмия, повышенное артериальное давление, общая слабость, головная боль, головокружение, обмороки и т.п.). При психоэмоциональном перенапряжении возможны также расстройства тонуса сосудов, приводящие к гипертрофии сердечной мышцы.

Поскольку главной причиной психоэмоционального перенапряжения является преобладание в клетках коры головного мозга процессов возбуждения, учащимся после интенсивной умственной работы нужен хотя бы непродолжительный отдых, благодаря которому произойдет смена возбуждающих синапсов на тормозные и восстановится нормальная деятельность клеток коры головного мозга. Особенно эффективен активный отдых, то есть смена умственной работы физическим трудом, занятиями спортом. Тогда в нейронах, которые были возбуждены, разовьется торможение, способствующее восстановлению работоспособности. При отсутствии же отдыха наблюдаются расстройства некоторых функций организма, возникают психосоматические заболевания, нарушаются работоспособность, восприятие, память.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ ЧЕЛОВЕКА

В переводе с греческого ритм означает соразмерность, стройность. Явления природы, которые периодически повторяются, называются ритмическими.

Биологический ритм представляет собой колебательный процесс, воспроизводящий биологическое явление или состояние биологической системы через приблизительно равные промежутки времени. У биологического ритма любой жизненной функции нет строго очерченного определенного периода, но есть четкий временной диапазон, в пределах которого этот период может изменяться в зависимости от условий внешней и внутренней среды.

Биологические ритмы подразделяют по функции, которую ритм выполняет; по длительности периода; по их биологической системе; по роду процесса, порождающего ритм.

По выполняемой функции биоритмы делятся на физиологические (рабочие циклы отдельных систем организма) и экологические (адаптивные приспособления к периодическим влияниям окружающей среды). По длительности периода различают суточные (циркадные), месячные, сезонные, многолетние ритмы. Согласно классификации хронобиолога Ф. Хальберга, ритмические процессы организма делятся на три группы:

1 группа – ритмы высокой частоты (с периодом до 0,5 часа). Это ритмы дыхания, работы сердца, электрических явлений в мозге, периодичность колебания в системах биохимических реакций.

2 группа – ритмы средней частоты (с периодом от 0,5 часа до 6 дней). Это смена сна и бодрствования, активности и покоя, окоосуточные изменения обмена веществ и многих других функций.

3 группа – ритмы низкой частоты (с периодом от 6 дней до 1 года). Это недельный, лунный и годичный ритмы, охватывающие циклы экскреции гормонов, менструальные, сезонные изменения течения биохимических реакций, длительно-временные изменения работоспособности.

К оптимальному взаимодействию ритмов организма с ритмами внешней среды приводят многочисленные физические и социальные синхронизаторы (датчики времени). К физическим синхронизаторам относятся чередование света и темноты, суточные и сезонные колебания температуры и влажности воздуха, барометрического давления, напряженности электрических и магнитных полей, другие метеорологические и гелиогеофизические факторы. Социальным датчиком времени выступает распорядок производственной и бытовой деятельности. Для сохранения здоровья человеку необходимо синхронизировать индивидуальный ритм с данными факторами, учитывая ритм сна и

бодрствования, режим труда и отдыха, работу общественных учреждений, транспорта и другие.

Суточные ритмы человека используют в качестве универсального критерия оценки состояния здоровья.

Суточный ритм температуры тела, выполняющий роль своеобразного биологического синхронизатора, имеет огромное значение для адаптации организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Суточная динамика температуры тела имеет волнообразный характер. Минимальное значение ее приходится на промежуток времени от 1 часа ночи до 5 часов утра, а максимальное – к 18 часам. Амплитуда колебания составляет 0,6–1°C. Разница температуры кожи, лба и периферических участков рук колеблется в пределах 3,1°C утром, 2,9°C вечером и 1,7°C ночью. Наиболее стабильна на протяжении суток температура кожи лба. При температуре окружающей среды 19–33°C терморегуляция осуществляется через конечности, которые являются своеобразным «резервуаром тепла».

Суточной периодичностью обладает и сердечно-сосудистая система: наибольшая частота сердечных сокращений, повышение артериального давления крови наблюдаются к 18 часам. Наименьшие показатели пульса бывают около 4 часов, а артериального давления – примерно около 9 часов. Проницаемость капилляров максимальна к 18 часам, а минимальна – около 2. Внутриглазное давление утром повышается, а вечером снижается. Работоспособность сердечно-сосудистой системы два раза в сутки резко снижается, примерно около 13 часов и 21 часа. В этот период наблюдаются и изменения биоэлектрической активности сердца.

Суточные колебания физиологических процессов отражаются на деятельности и кроветворных органов: костный мозг наиболее активен в ранние утренние часы, а селезенка и лимфатические узлы – вечером, около 20 часов. На утро приходится максимальное количество гемоглобина и сахара в крови. К вечеру в ней уменьшается содержание белков, но повышается количество серы. Минимальное количество хлора в крови отмечено в ночные часы. Минимальная скорость оседания эритроцитов (СОЭ или РОЭ) приходится на раннее утро.

Изменения температуры тела напрямую связаны непосредственно с перераспределением тонуса сосудистой системы организма.

С суточной периодичностью системы кровообращения, как и многих других, связана работа желез внутренней секреции. Увеличение количества адреналина в крови происходит в утренние часы, до начала периода двигательной активности. Его максимум приходится на 9 часов, что обуславливает достаточно высокую психическую активность человека в первой половине дня. В такой же зависимости от биоритмов находится выработка половых гормонов. Максимум секре-

ции тропных гормонов проявляется во время ночного сна. У мужчин увеличение секреции гонадотропинов на протяжении суток происходит несколько раз, а у женщин минимальный уровень лютеинизирующего гормона определяется в начале ночного сна, плавно нарастая в дальнейшем. Приуроченность родовой деятельности к определенному времени суток, к полуночи, связана с усилением деятельности задней доли гипофиза к этому времени суток.

Колебания активности в течение суток характерны и для ферментных систем организма. В течение суток в тканях нашего организма меняется концентрация ионов водорода. Внутренняя среда организма в период с трех до пятнадцати часов находится преимущественно в кислой фазе, а с пятнадцати до трех – в щелочной. Переход из одной фазы в другую составляет около двух часов.

Для поддержания и укрепления здоровья большое значение имеет сохранение нормальной периодики в работе органов пищеварения и выделения. В первой половине дня печень расходует запасенный гликоген, превращая его в простые сахара, отдает воду, образует большое количество мочевины и накапливает жиры. Во второй половине дня она начинает ассимилировать сахара, накапливает гликоген и воду. При этом сами клетки печени увеличиваются в объеме почти в три раза. Суточное количество секретируемой желчи колеблется в довольно значительных пределах. Первая половина дня из-за максимального выделения желчи является наиболее оптимальным периодом для переваривания жиров. Физиологически обоснованным является прием белковой пищи в первой половине дня, а углеводной и молочной – во второй. Ритмические изменения объема образуемой в желудке соляной кислоты делают желудочный сок утром менее кислым, чем вечером. Моторная функция желудка и перистальтика кишечника усилены в первой половине дня.

Выделительная функция почек усилена в вечерние часы.

Ведущую роль в регуляции циркадных ритмов организма играют биологические ритмы активности механизмов нервной и эндокринной регуляции. Высшие отделы ЦНС, вегетативная нервная система и другие звенья ее регуляции имеют свои биоритмы и определяют суточные колебания концентрации гормонов, что обуславливает ритмику всех физиологических показателей.

Характерные изменения в течение суток претерпевает и биоэлектрическая активность мозга. Ночью у человека снижается память, мышечная сила, отмечается замедленность в действиях, увеличивается число ошибок при решении арифметических задач.

При организации процессов жизнедеятельности можно использовать общий суточный ритм. В упрощенном виде он имеет следующий вид:

1. Первая половина дня (примерно до 12–13 часов) – максимальная активность.
2. Вторая половина дня (примерно до 15–16 часов) – спад активности.
3. Вечер (примерно до 20–21 часа) – небольшой подъем активности.
4. Поздний вечер и ночь – минимальная активность.

Организация режима трудовой и физической деятельности, отдыха и питания в соответствии с колебаниями интенсивности физиологических процессов поможет сохранить и укрепить здоровье, значительно повысить работоспособность и «иммунитет» к стрессовым нагрузкам.

Хорошая физическая работоспособность наблюдается с 10 до 12.00 и с 15 до 18.00 часов. С 12 до 14.00 часов функциональные возможности сердечно-сосудистой системы снижаются. Физические нагрузки в этот период организм переносит с большим напряжением, чем в другие часы.

Современный темп жизни сильно повлиял на суточный ритм сна и бодрствования. За последние сто лет ночной сон сократился на 20%. Обычная средняя норма сна взрослого человека составляет 7–8 часов. Но индивидуальная потребность во сне может колебаться от 3 до 12 часов. Причем время сна, необходимое конкретному человеку, постоянно. В зависимости от обстоятельств, время сна человека может меняться, однако количество часов сна за неделю или месяц почти одно и то же – разница от недели к неделе обычно не превышает полчаса. Существует время преимущественного засыпания – это, 9, 13, 17 и 21.00 час. Поэтому небезосновательна рекомендация о необходимости полуденного сна, особенно для детей и пожилых людей. Оптимальное время для отхода ко сну в 21 час.

Дети рождаются с неотрегулированным суточным ритмом. Новорожденный ребенок спит большую часть суток и цикл сна–бодрствования равен примерно 90 минутам. В возрасте 2–8 недель проявляется 4-часовой цикл, который достаточно стабилен примерно до 3-х месяцев. В возрасте от 1 до 5 лет дети спят в среднем 12 часов в сутки, затем эта цифра уменьшается до 10. Хорошо устоявшийся суточный ритм формируется примерно в возрасте 2 лет, но в то же время именно в этом возрасте дети начинают дольше «укладываться», им требуется больше времени, чтобы заснуть. С возрастом у ребенка происходит увеличение продолжительности периодов бодрствования, это связано с повышением работоспособности головного мозга.

СОН И ХРОНОТИПЫ ЧЕЛОВЕКА

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые перенесли сверхнагрузку (переутомление или болезненные изменения). Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма.

Наиболее физиологичным временем для сна является период с 23 до 7–8 часов утра. Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительной разницей во времени. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка – обязательные условия полноценного сна. Принимать пищу, не возбуждающую организм, рекомендуется за 1,5–2 часа до сна.

Существует ряд теорий, объясняющих возникновение сна и его функциональное назначение. Единой, общепризнанной концепции по этому вопросу не существует, поэтому более правильно рассматривать функциональное назначение сна комплексно.

Сон человека циклически организован. Длительность одного цикла сна составляет в среднем 1,5–2 часа (за ночь проходят от 3 до 5 циклов). Каждый из циклов состоит из отдельных стадий: фазы медленного сна и фазы быстрого сна. Они отличаются по суммарной электрической активности мозга, двигательной активности глаз, тонусу мышц и многочисленным вегетативным показателям (частоте сердечных сокращений и дыхания и т.д.).

Фаза медленного сна (медленноволнового, ортодоксального) включает четыре стадии. В первую стадию появляется дремота с полусонными мечтаниями и сноподобными галлюцинациями. В эту стадию могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной задачи. На второй стадии происходит отключение сознания, но человека легко разбудить. Третья стадия характеризуется всеми чертами второй стадии. Самый глубокий сон отмечается на четвертой стадии: человека очень сложно разбудить. В этот период возникают 80% сновидений и ночных кошмаров.

В фазу быстрого сна (быстроволнового, парадоксального, сон с быстрым движением глаз) человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Однако глазные яблоки часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Если в это время разбудить спящего человека, то в 90% случаев он расскажет о своем сновидении.

Первое появление фазы быстрого сна происходит через 1–1,5 часа после засыпания вслед за стадиями медленного сна. Структура сна у здоровых людей в молодом и среднем возрасте более или менее сходна – 1-я стадия медленного сна занимает 5–10% сна, 2-я – 40–50%, третья и четвертая – 20–25%, фаза быстрого сна – 17–25%. У новорожденных детей, а также в пожилом и старческом возрасте эти значения значительно отличаются от указанных.

У новорожденных состояние бодрствования составляет лишь незначительную часть суток, и значительную часть сна занимает быстрый сон. По мере взросления уменьшается общее количество сна, изменяется соотношение фаз внутри цикла сна – сокращается быстрый сон и относительно возрастает медленный сон, к 14 годам цикл сна достигает 90 мин. Структура сна, характерная для взрослого человека, формируется в основном в пубертатном периоде. В пожилом и старческом возрасте наблюдается укорочение длительности ночного сна, удлинение периода засыпания, учащение пробуждений и увеличение продолжительности состояния бодрствования среди ночи. Происходит увеличение времени первой стадии и укорочение остальных стадий медленного сна. Уменьшается длительность быстрого сна. После 75 лет часто наблюдается невротическая бессонница – сон становится прерывистым, нарушаются циклы сна.

Сон обеспечивает отдых организма и играет важную роль в процессах метаболизма: во время медленного сна высвобождается гормон роста, во время быстрого сна происходит восстановление пластичности нейронов и обогащение их кислородом, усиливается биосинтез белков и РНК нейронов. Сон способствует переработке и хранению информации (медленный сон облегчает закрепление изученного материала). Сон восстанавливает иммунные реакции организма.

Хронотип определяется как характер суточного ритма бодрствования и сна. На показателях функционального состояния различных систем организма человека базируется представление о существовании трех основных хронотипов.

К первому хронотипу относятся люди утреннего типа – «жаворонки». Просыпаются «жаворонки» рано. Утром они бодры и жизнерадостны. Пик их работоспособности приходится на первую половину дня. Вечером они впадают в сонливость и рано ложатся спать.

Ко второму хронотипу принадлежат люди вечернего типа – «совы». Спать они ложатся очень поздно. Утренняя заторможенность, зачастую сочетающаяся у «сов» с головной болью, отнюдь не способствует продуктивной работе в первой половине дня – работоспособность у них повышается только после шести часов вечера. Иногда пик работоспособности приходится на ночь.

Третий хронотип объединяет людей, испытывающих одинаковые колебания уровня физиологических возможностей на протяжении суток. «Голуби», или аритмики одинаково эффективно работают и днем, и вечером.

Немецкий исследователь Г. Хамп установил, что представители утреннего типа – в основном, служащие, вечернего – люди умственного труда, аритмики – лица, занятые физической деятельностью.

Термины «сова» и «жаворонок» возникли в Европе только в 1970-е годы. В результате исследований японских ученых были выявлены гены, которые и делают людей либо «жаворонками», либо «совами». Но большинство ученых склоняется к тому, что людей на «жаворонок» и «сов» делят биологические часы, которые невозможно скорректировать.

Люди-«совы» менее других подвержены дезориентации и панике. Среди них преобладают люди творческих профессий – музыканты, писатели, журналисты, актеры. У людей этих профессий преобладает образное мышление, а это значит, что правое полушарие головного мозга играет ведущую роль в процессе мышления. А у «жаворонок» в чести левое полушарие, что свойственно людям с аналитическим складом ума и логическим восприятием окружающей действительности. Именно поэтому среди «жаворонок» много преподавателей технических вузов, военных, инженеров, врачей.

«Жаворонки» более чем «совы», склонны к излишней полноте, а значит, предрасположены к атеросклерозу вообще и к сердечно-сосудистым заболеваниям, в частности. А вот «совы», более чем «жаворонки», предрасположены к истощению центральной нервной системы, к различным неврозам, астеническим и депрессивным состояниям, к бессоннице. Как правило, «совы» чаще и больше курят и более склонны к употреблению спиртных напитков.

Внутренний часовой механизм «сов» более пластичен, чем у «жаворонок». Но пластичность позволяет менять график не более чем на три часа в ту или другую сторону.

Динамика жизненного расписания зависит и от возраста. Среди тех, кому от 20 до 29 лет, почти половина «сов». В возрастной группе от 30 до 49 лет «сов» примерно 20%. А после пятидесяти уже мало кто придерживается «совиного» образа жизни.

Биоритмы детей отличаются от биоритмов взрослых, прежде всего, неустойчивостью. Особое значение для малышей имеет правильный ритм сна и бодрствования, который формируется уже на третьей–пятой неделе жизни. Чтобы малыш развивался нормально, нужно строго соблюдать режим дня. Определенные часы приема пищи, пробуждения и других привычных действий служат организму своего рода сигналами точного времени для настройки биологических ритмов физиологических функций. Урон здоровью, хотя и незначительный, наносит даже перевод стрелок часов на летнее и зимнее время.

Хронотип детей проявляется только к шести–семи годам. Дети, как и взрослые, делятся по времени наивысшей работоспособности на «жаворонков» – их пятая часть, «совы» – к ним относится треть детей и «голубей», то есть аритмиков. Некоторые хронобиологи считают, что рождение в семье «совы» или «жаворонка» зависит от времени года, на которое выпала беременность матери. Если первые три месяца совпали с зимой, то родится «сова», если летом – то «жаворонок». «Жаворонки» наиболее внимательны с 8 до 10 часов утра, а «совы» – с 4 до 6 часов вечера. Зная к какой категории относится ребенок, родители могут составить для него разумный распорядок дня и не требовать невозможного.

К сожалению, школа жестко ломает природный хронотип ребенка. Она вся построена под левополушарных «жаворонков». «Жаворонок» рано и легко просыпается. Первый пик интеллектуальной активности приходится у него на 6.30. Он бодро приходит в школу и хорошо работает на первых четырех-пяти уроках. К полудню наступает спад, а к 17.00, когда надо делать уроки, – снова подъем, который заканчивается к 19.00. И в 21 час «жаворонок» уже готов ложиться спать. Главная проблема «жаворонка» – не учиться во вторую смену.

Временной график «совы» идет вразрез со школьным устройством. Ребенок-«сова» с трудом и почти без завтрака бредет в школу. Первые проявления активности наступают только в половине одиннадцатого утра, когда большая часть уроков прошла. Потом активность падает, и минимум ее приходится на 17.00, когда все ученики делают домашнее задание. К девяти вечера в приливе бодрости «сова» быстро и энергично справляется с домашними заданиями, так как наступил второй пик активности, который будет продолжаться до двух часов ночи. Рассчитывать на разное расписание для «сов» и «жаворонков» не приходится. Но их особенности необходимо учитывать, планируя время опроса. Так, из всех ошибок, сделанных «совами», около 70% приходится на первый урок, а вот на третьем–четвертом уроке они делают только 30%.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРИОДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОТДЫХА ДЕТЕЙ

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы сна, бодрствования, кормления налаживают деятельность организма ребёнка.

Режим дня – это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья. В основе рационального режима – закономерности динамики работоспособности в течение дня, недели.

Режим дня считается правильным, если предусматривает достаточное время для необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечивает на протяжении всего периода бодрствования высокую работоспособность. Правильно организованный режим дня создает у ребенка ровное, бодрое настроение, интерес к учебной или творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию.

Режим имеет большое значение для детей, у которых переутомление приводит к истощению нервной системы. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма.

Режим дня дошкольников должен строиться в соответствии с периодами повышения и спада его физической активности. В режиме дня дошкольника предусматриваются следующие основные компоненты:

- 1) учебные занятия в периоды подъема работоспособности в детском саду и дома;
- 2) отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе;
- 3) регулярное и достаточное питание;
- 4) гигиенически полноценный дневной и ночной сон.

Кроме того, в режиме дня должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (рисование и другая творческая деятельность, подвижные и сюжетно-ролевые игры и пр.).

Важным для сохранения здоровья детей компонентом режима дня является пребывание на открытом воздухе, желательно в дневные часы при наличии ультрафиолетового излучения.

Достаточный по продолжительности ночной сон необходим дошкольникам для восстановления их умственной работоспособности, а в целом для нормального их роста и развития. Поэтому гигиенический норматив ночного сна для детей должен строго соблюдаться в семьях.

Нарушения установленного распорядка не проходят бесследно: они отражаются на сне ребенка, его аппетите, общем самочувствии. Ребенок начинает нервничать, капризничать.

Режим может несколько изменяться в зависимости от сезона, от распорядка жизни в семье. Но некоторые общие правила должны соблюдаться всегда. Эти правила относятся в основном к организации сна, питания, прогулок.

Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3–4 лет спят 14 часов в сутки, 5–6 лет – 13 часов, 7–8 лет – 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна.

Но дело не только в количестве часов сна. Дети должны ложиться вовремя, не позднее 8–9 часов вечера. Если ребенок спит в общей комнате, взрослым приходится в это время несколько ограничить себя, так как яркий свет, чрезмерно громкие или волнующие ребенка разговоры, естественно, мешают ему заснуть сразу, а потом, в силу перевозбуждения, сон наступает с большим трудом.

Возбуждают ребенка и слишком шумные игры перед самым сном, и рассказанные ему на ночь страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну – все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание и т.д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

Питание. Ребенку, так же как и взрослому, пища нужна как источник энергии, необходимой для основных жизненных процессов в организме, для поддержания теплового равновесия, для движения, для работы. В детском возрасте требуются еще и дополнительные затраты энергии, связанные с ростом и развитием организма ребенка. Чем моложе ребенок, тем быстрее идет его рост.

В пище дети должны получать все необходимые вещества: полноценные белки, жиры, углеводы, витамины.

Устанавливая режим питания, надо помнить следующее. Дети получают питание 4–5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, но не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3–4 часа, их надо строго соблюдать.

Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная – во время утреннего завтрака и ужина, а самое легкое питание – в полдник и на второй завтрак, если ребенок питается 5 раз в день.

Прогулка. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе,

тем они здоровее. В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом (2–2 ½ часа) и после дневного сна, до ужина (1 ½–2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

Двигательная активность является обязательным условием нормального роста и развития. Однако проявляться она должна в пределах физиологического стресса, то есть как реакция на биологические раздражители. Для малыша такими раздражителями являются холод и голод. Борьба за сохранение температуры реализуется через повышение мышечного тонуса и увеличение количества движений. При этом происходит своеобразная тренировка его функциональных систем.

Пеленание детей неблагоприятно сказывается на многих сторонах их роста и развития. Так, нарушается кровообращение в пережатых тканях, в силу чего к поверхностно расположенным из них (коже, мышцам) затрудняется приток крови, и в них развиваются застойные явления. Невозможность двигаться не позволяет ребенку бороться за свою температуру, и в этом случае родителям приходится создавать условия температурного комфорта, когда термостабильность ребенка достигается за счет высокой внешней температуры и теплого белья – первый весьма серьезный шаг к нарушению, детренировке механизмов терморегуляции. Кроме того, рецепторы расслабленных мышц не воспроизводят импульсацию, являющуюся необходимым условием созревания совершенствования ЦНС. Наконец, пеленание, как считают детские психологи, по механизму импринтинга заглушает «инстинкт свободы» и прививает человеку психологию подчинения.

Грудной возраст (до одного года) из всех периодов жизни человека характеризуется наиболее бурным развитием абсолютно всех его структурно-функциональных систем. В становлении функций организма ребенка первого года жизни исключительно важное значение имеет движение. Активность малыша, будучи фактором избыточного восстановления, после рождения определяет процессы его роста и развития. Движение, осуществляемое при активном участии ЦНС, помогает ребенку поддерживать контакты с внешней средой, стимулирует развитие мозга и увеличение его массы, а отсюда – и информационной емкости.

В течение первых 2–3 лет жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постепенно нарастает.

Движение является для ребенка (впрочем, должно быть таким и для взрослого) основным средством поддержания температуры тела. Дело в том, что мышцы человека до 80% вырабатываемой энергии

трансформируют отнюдь не в движение, а в тепло, причем чем менее координированы сокращения мышц, а тем более – мышечных элементов, тем большая часть энергии переходит в тепло (в частности, при дрожи из-за разобщенности сокращений мышечных волокон эта величина приближается к 100%). Вот почему у грудного ребенка, у которого согласованная работа мышц очень низка, мышечное теплообразование является основным условием обеспечения термостабильности. Последняя же возможна только при условии, что тонус мышц ребенка и его возможность двигаться соответствуют той температурной обстановке, в которой он находится в данное время.

Из средств физического воспитания грудного ребенка основным являются его собственные движения, реализующие генетически обусловленную двигательную активность. Разумеется, это условие несовместимо с тугим пеленанием. Для родителей основным критерием поиска средств физического воспитания ребенка должно быть использование врожденных рефлексов и особенностей мышечного тонуса малыша.

Основным средством физического воспитания ребенка должна быть игра. Это обусловлено тем, что у малыша заметно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения.

Если ребенок возраста раннего детства не играет или играет мало, то он не только лишает себя возможности двигаться, но и отстает в становлении мышления, ловкости, координации движений и т.д. При организации занятий физической культурой с малышом предпочтение необходимо отдавать тем упражнениям, которые ребенок выполняет с удовольствием, без нажима со стороны старших: насилие – в какой бы форме оно ни выражалось – может отвлечь ребенка от занятий и тем самым привить ему на всю жизнь неприятие физической культуры. С другой стороны, если ребенку самому хочется что-то делать, не следует бояться, что он «перетренируется», так как у детей очень хорошо развит механизм запредельного торможения, а процессы восстановления протекают довольно активно.

Для детей возраста первого детства (до 6–7 лет) роль двигательной активности остается по-прежнему высокой. Основными средствами физического воспитания дошкольников следует считать утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры, прогулки и закаливание.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Важнейшим звеном в системе образования является школа. От того, как будет решена образовательная задача в школе, существенно зависит физическое, психическое и нравственное здоровье человека, как в его детстве, так и дальнейшей жизни.

Современная общеобразовательная школа состоит из двух уровней: уровня общего базового образования и уровня общего среднего образования.

Уровень общего базового образования состоит из двух ступеней: общего начального образования (срок обучения – 4 года, I–IV классы); общего базового образования (срок обучения, с учетом начального образования, – 10 лет, I–IV, V–X классы).

Уровень общего среднего образования включает третью ступень: общее среднее образование (срок обучения, с учетом базового образования, 12 и более лет, I–IV, V–X, XI–XII (XIII) классы).

Общее начальное образование (I ступень) – является частью обязательного базового образования. Обучение на этой ступени обеспечивает развитие личности ученика, формирование его первоначального взгляда на природу, человека, общество. В процессе обучения учащиеся приобретают необходимые умения и навыки учебной деятельности, чтения, письма, счёта, овладевают элементами теоретического мышления, художественно-эстетической, практической деятельности, культуры речи и поведения, основам личной гигиены, здорового образа жизни.

Учебно-воспитательный процесс в 1-х и 2-х классах по решению администрации школы может осуществляться на базе дошкольных учреждений.

Общее базовое образование (I–II ступени) – является обязательным. Его получение необходимо для завершения общего среднего образования в школе либо в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического образования, и в учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования.

Обучение на I–II ступенях обеспечивает усвоение основ наук, дальнейшее становление личности учащегося, развитие его способностей и склонностей, формирование научного мировоззрения, овладение социальными, культурными, нравственными нормами и правилами.

Общее среднее образование (III ступень) завершает общеобразовательную подготовку учащихся. На этой ступени начинается их подготовка к овладению профессией в учреждении, которое обеспечивает получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, а также через иные формы профессионального обучения, или к осознанному включению в производственную деятельность.

Обучение на этой ступени осуществляется с учётом образовательных запросов учащихся.

Получение общего начального, базового и среднего образования сопровождается текущей, промежуточной и завершается итоговой аттестацией по предметам. Ученикам, успешно завершившим общее базовое образование, выдается свидетельство об общем базовом образовании, а ученикам, которые добились особых успехов в учебе при примерном поведении – свидетельство с отличием.

Учебный год в школе начинается, как правило, 1 сентября. Продолжительность и сроки окончания учебного года определяются Типовым учебным планом и учебными планами на текущий учебный год.

В течение учебного года устанавливаются каникулы общей продолжительностью 30 календарных дней, в том числе зимние – не менее 14 дней. Также устанавливаются летние каникулы продолжительностью не менее 8 недель. Для учеников 1-х и 2-х классов в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

Порядок организации учебного года (по четвертям, триместрам, полугодиям) и протяженность учебной недели устанавливается Советом школы по согласованию с управлением образования администрации.

Наполняемость классов, которые работают на базе дошкольных учреждений, не более 20 учащихся. В 1–4 классах, которые работают на базе школы, не более 25 учащихся. В 5–12 классах – 25–30 учащихся. В лицейских классах общеобразовательной школы – 18–20 учеников. Наполняемость группы продленного дня – 25–30 человек.

Учебно-воспитательный процесс организуется в форме уроков и различных форм внеклассной и внешкольной работы. В учебном процессе также используются занятия по интересам, стимулирующие и факультативные занятия, курсы по выбору, лекции, практические, семинарские и лабораторные занятия. Обязательные занятия сочетаются с самостоятельной работой учащихся. Домашние задания даются дифференцированно с учетом индивидуальных особенностей учащихся. В 1 классе домашние задания не задаются.

Длительность урока в 1 классе – 35 минут, во 2–12 (13) классах – 45 минут.

Ежедневное количество учебных занятий определяется расписанием уроков. Начало занятий и смен, продолжительность перемен между занятиями утверждается в соответствии с санитарными правилами и нормами.

Питание учеников в школе организуется в соответствии с санитарными правилами и нормами по графику, утвержденному директором.

Получение общего базового и общего среднего образования завершается выпускными экзаменами, которые проводятся в соответ-

вии с порядком, установленным Министерством образования Республики Беларусь.

Особенностью современного образовательного процесса является его интенсификация. Интенсификация образовательного процесса идет различными путями. Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.). Фактическая учебная школьная нагрузка в лицеях и гимназиях, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет: в начальной школе в среднем 6,2–6,7 часа в день, в средней школе – 8,6–9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9–10 в начальной и 13–15 часов – в средней школе.

Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения. Среди учащихся этих школ в 1,2–2 раза больше, чем в массовой школе, детей со сниженным функциональным зрением, хронической патологией.

Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Это неизбежно приводит к увеличению количества домашних заданий.

Частое следствие интенсификации – возникновение у школьников состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Опасность для здоровья этого состояния показал еще Г.Н. Сперанский. Согласно его исследованиям, если у ребенка сформировался синдром утомления, выражающийся в снижении работоспособности, повышенной отвлекаемости, раздражительности, вялости или, наоборот, в двигательном и речевом возбуждении, головной боли, потере аппетита или его резком возрастании и многих других симптомах, то даже девятичасовой сон не снижает утомление. Уже тогда был разработан целый комплекс мер борьбы с чрезмерным утомлением.

Перегрузка детей влечет за собой постоянное состояние психической напряженности в классе, приводит к резкому ограничению времени для свободного выбора занятий и, что особенно важно, для совершенно необходимых ребенку регулярных игр на воздухе. Неизбежным следствием перегрузки оказывается резкое снижение качества полученных знаний и негативное воздействие на психическое и фи-

зическое здоровье детей. Более того, у детей, которые по природе своей все любознательны, начинает формироваться потеря интереса к обучению, противостояние ему, которое совсем не просто преодолеть.

Одной из важнейших причин такой перегрузки является насыщение учебников и, соответственно, учебного процесса деталями в ущерб главному, целостному видению предмета. В итоге, частные знания с трудом закрепляются в памяти, поскольку они не так значимы и не часто востребуются, а общие не усваиваются, поскольку им не уделяется должного внимания. В результате получаем низкий уровень образования.

Создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении предполагает не только и не столько проведение оздоровительных медицинских мероприятий, сколько гигиенически рациональный, адекватный возрасту детей учебный процесс, который организован в условиях, отвечающих требованиям санитарных правил. Соблюдение требований санитарных правил должно рассматриваться как условие обеспечения минимально необходимого уровня безопасности образовательного процесса, необходимого фона для его реализации. Модернизация же образовательной системы пока не дает никаких оснований говорить о том, что происходит снижение образовательной нагрузки. Между тем большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма во сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

Напряженный характер учебы, значительный объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для ребенка, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессорное воздействие на развивающийся детский организм. Длительное пребывание детей в таких условиях способствует «закреплению» негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, что формирует невротические расстройства, способствует нарушению деятельности сердца, желудочно-кишечного тракта, других органов и систем, а также приводит к снижению общей резистентности растущего организма.

Здоровьесберегающая технология обучения – это технология, которая основана на: возрастных особенностях познавательной деятельности детей; обучении на оптимальном уровне трудности (сложности); вариативности методов и форм обучения; оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; создании эмоционально благоприятной атмосферы; формировании положительной мотивации к учебе; на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Гигиена детей и подростков располагает многочисленными доказательствами того, что степень утомления учащихся, уровень их невротизации, эмоциональный комфорт и в конечном итоге состояние здоровья детей зависят не только от объема учебной нагрузки и ее содержания, но и от методов, режимов и технологий обучения. Педагогические инновации должны соответствовать не только психолого-педагогическим требованиям, но и психофункциональным и возрастным особенностям детей.

Актуальной и вызывающей горячие споры не только среди педагогов и детских психологов, но и физиологов, и гигиенистов – проблема развертывания дошкольного образования. Современные 6-летки платят высокую цену за поспешность взрослых, отдавших их в школу так рано. Именно у детей 6 лет диагностируется наиболее высокий уровень школьной дезадаптации и тревожности, лежащих в основе нарушений их психического здоровья. Раннее начало обучения детей 5-ти лет без соблюдения надлежащих условий приведет к ухудшению их здоровья. Форсированная выработка у дошкольников школьной готовности (даже если она проводится в игровой форме) негативно отражается на их психическом и физическом здоровье и развитии, гармоничном включении в школьную жизнь. Такая подготовка в итоге оборачивается школьной дезадаптацией, быстрым угасанием интереса к школьной жизни даже на первом году обучения, молодеющими школьными неврозами, нежеланием и неумением учиться.

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Рационально построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье. В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.

Основными элементами режима дня учащихся являются: учебные занятия, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребенка и функциональные особенности данного возрастного периода. При четком распорядке дня у ребенка формиру-

ется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

С ростом и развитием ребенка режим дня претерпевает изменения в соответствии с другими интересами и ритмом жизни. Режим дня считается правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности ребенка, в соответствии с гигиеническим регламентом. Деятельность должна быть посильной для данного индивидуума, а отдых должен способствовать оптимальному восстановлению.

При построении рационального режима дня следует учитывать биоритмы функционирования организма. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга определяется в периоды 9–12 час и 16–18 час. Первый подъем более выражен по силе и длительности. Вместе с тем есть дети с одновершинным дневным подъемом работоспособности или с многовершинным вариантом. В ночное время функции всех систем выражены на минимальном уровне.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7–10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а также занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Особенно важно пребывание ребенка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3–4 прогулок общей продолжительностью 2,5–3,5 часа: чем младше ребенок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребенку необходимы водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20–15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием теплого и прохладно-

го потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Второй завтрак должен составлять 10–15% суточной калорийности. Обед – 40%, ужин – 20–25%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также овощи и фрукты. Обед около 13–14 часов, ужин не позднее 19.30.

Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15–16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30–40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

Полтора–два часа свободного времени можно использовать для занятий по интересам.

Сон – разновидность пассивного отдыха, обеспечивающего полноценное восстановление клеток коры головного мозга.

При занятиях во вторую смену готовить домашние задания необходимо через 30 мин после завтрака. Делать уроки вечером не следует – дневная нагрузка значительно снижает работоспособность.

Двигательная активность выражается в тысячах шагов или в количестве часов пребывания на воздухе, или в цифровом выражении энергозатрат. С возрастом показатель увеличивается, но неравномерно в разные периоды развития ребенка. Так, в 7–8 лет мальчики совершают до 20 тыс. шагов в сутки, девочки – 17 тыс., а в 9–10 лет – одинаковое количество (20–21 тыс.), затем вновь проявляются половые различия (у мальчиков – больше). Аналогичная неравномерность двигательного компонента характерна для его суточной динамики: в часы высокой активности количество движений явно превышает этот показатель малоактивного времени суток.

Зимой отмечается тенденция к снижению двигательного компонента режима. В период снижения физиологической активности можно планировать игровую деятельность или отдых по интересам (чтение, рисование, шитье и прочее). Длительность этого вида деятельности составляет от 1–1,5 часа для младших школьников до 2,5–3 часов – для старших. Подобный отдых проводится на фоне положительных эмоций, доставляет удовольствие, создает психологическую разгрузку для организма. Необходимо лишь учитывать (и, возможно, ограничивать) деятельность, создающую условия перегрузки для зрительного анализатора (компьютер, телепередачи).

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В СРЕДНЕСПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Учебно-воспитательный процесс в профессионально-техническом училище и колледже строится на основе принципов государственной политики в области образования и на педагогически обоснованном выборе методов и средств обучения и воспитания. Выбор содержания, методов, средств, форм обучения и воспитания осуществляется в соответствии с целями и задачами учебного заведения с учетом интересов и способностей учащихся, их опыта и знаний.

Учебно-воспитательный процесс включает теоретическое обучение, производственное обучение, производственную и другие виды практик, воспитательную работу с учащимися.

Начало учебного года по дневной форме обучения устанавливается с 1 сентября, окончание – в соответствии с учебными планами.

Обязательная учебная нагрузка учащихся не должна превышать 36 часов в неделю. Время работы на производственной практике не должно превышать длительности рабочего времени, которое устанавливается законодательством о труде для соответствующей категории работников. Общая продолжительность каникул составляет не менее 10 недель в год при сроке обучения более одного года. По решению трудового коллектива и по согласованию с органами управления образования, а также региональными центрами гигиены и эпидемиологии устанавливается пятидневный или шестидневный режим работы учебного заведения.

Интенсификация умственного труда, изменение всего социального ритма жизни студентов поставили перед высшей школой задачу радикальной физиологически обоснованной организации режима обучения, позволяющего повышать уровень знаний студентов при оптимальных физиологических затратах, сохранять здоровье и высокую работоспособность.

Работоспособность студентов определяет продуктивность профессиональной подготовки молодых специалистов в соответствии с современными требованиями.

Функциональное состояние нервной системы у студентов непосредственно связано с учебной нагрузкой. Она определяется характером умственной деятельности – сложностью, общим объемом и временем ее выполнения. Продуктивность деятельности (количество выполняемой работы) также зависит от характера деятельности, активности, индивидуально-типологических особенностей и т.д.

Умственный труд студентов обычно протекает при относительно удовлетворительных условиях окружающей среды. Однако ему нередко сопутствуют неблагоприятные факторы, к которым относятся учебно-педагогические, погодные и др.

Учебная нагрузка студента вуза не должна превышать 36 часов в неделю. В действительности же она превышает это время. Суммарная

учебная нагрузка резко увеличивается в зачетный и предэкзаменационный периоды, когда, помимо подготовки к текущим занятиям, студентам приходится готовиться к сдаче очередного зачета или экзамена.

Возрастает нагрузка и в период экзаменационной сессии, когда 46–49% студентов занимаются 8–10 часов в день, а 30% – больше.

Сохранение работоспособности к концу недели происходит за счет напряжения физиологических функций, увеличения «физиологической цены», которой расплачивается организм за усиленную умственную деятельность.

Повышение умственной работоспособности обеспечивает способность активного переключения центральной нервной системы с одного вида деятельности на другую. Выработке этой способности способствуют систематические занятия физической культурой и спортом.

У студентов, включающих в режим дня утреннюю зарядку, работоспособность значительно выше и более длительное время удерживается на высоком уровне, по сравнению со студентами, которые утренней гимнастикой не занимались. Вместе с тем, утренняя гигиеническая гимнастика в жизни современного студента является одной из самых распространенных и доступных форм регулярных занятий физической культурой, обеспечивающей тонизирование центральной нервной системы, улучшение деятельности различных органов и систем.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

Напряженный умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением физической активности. Дефицит мышечной деятельности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние организма, способствует снижению умственной работоспособности и, в конечном итоге, оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья студентов.

Среди студентов все еще наблюдается значительная прослойка больных и ослабленных людей: регистрируется сравнительно высокий уровень лиц, больных гипертонической болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, функциональными расстройствами нервной системы. Наибольшая заболеваемость во всех вузах отмечена среди студентов старших курсов.

Таким образом, перед лечебно-профилактической службой вуза ставится серьезная задача – улучшение оздоровительной работы со студентами «группы риска» (студенты с хроническими заболеваниями, ослабленные).

УТОМЛЕНИЕ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности в результате проведенной работы.

Ведущими причинами утомления являются нарушения в слаженности функционирования органов и систем. Так, нарушается обмен веществ в периферическом нервно-мышечном аппарате, угнетается активность ферментативных систем, понижается возбудимость и проводимость сигналов, происходят биохимические и биофизические изменения рецептивных и сократительных элементов структуры мышц. В центральной нервной системе наблюдается снижение возбудимости и ослабление возбуждения нервных центров из-за мощной проприоцептивной импульсации. В эндокринной системе наблюдается либо гиперфункция при эмоциональном напряжении, либо гиперфункция при длительной и истощающей мышечной работе.

Нарушения в вегетативных системах дыхания и кровообращения связаны с ослаблением сократительной способности мышц сердца и мышц аппарата внешнего дыхания. Ухудшается кислородно-транспортная функция крови.

Таким образом, утомление является сложнейшим физиологическим процессом, начинающимся в высших отделах нервной системы и распространяющимся на другие системы организма.

Различают субъективные и объективные признаки утомления. Утомлению, как правило, предшествует чувство усталости. Усталость – сигнал, предупреждающий организм о дезорганизации в первичной деятельности коры мозга. К чувствам, связанным с усталостью, можно отнести чувство голода, жажды, боли и т.д.

Невнимательное отношение к чувству усталости ребенка, которое заложено в особенностях умственного труда, приводит к переутомлению, к перенапряжению.

Переутомление – это крайняя степень утомления, находящаяся уже на грани с патологией. Переутомление может быть результатом больших физических и умственных нагрузок. Часто переутомление вызывают и неправильный образ жизни, недостаточный сон, неправильный режим дня и т.д. К переутомлению приводят ошибки в методике подготовки, недостаточный отдых. В состоянии хронического переутомления организм становится более уязвимым, снижается его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Таким образом, если утомление углубляется и не сменяется охранительным торможением, то можно говорить о переутомлении.

При умелом распределении в течение дня умственного и физического труда можно добиться высоких результатов в воспитании и образовании ребенка, а также в его работоспособности.

Снятие утомления. Для снятия утомления полезно делать следующие несложные, но достаточно эффективные упражнения.

Упражнения для нормализации мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (и.п.) – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 – повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1–3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходная позиция – основная стойка (о.с.) 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем пауза 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1–2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3–4 – то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–4 – четыре последовательных круга руками назад. 5–8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4–6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с туловища и ног:

И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3–4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК

Ответьте на следующие вопросы одним из предложенных вариантов:

- 1. Трудно ли вам вставать рано утром?**
а) да, почти всегда – 3; в) редко – 1;
б) иногда – 2; г) крайне редко – 0.
- 2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?**
а) после 1 ч ночи – 3; в) с 23 ч до 23 ч 30 мин – 1;
б) с 23 ч 30 мин до 1 ч – 2; г) до 22 ч – 0.
- 3. Какой завтрак вы предпочитаете после пробуждения?**
а) плотный – 3; в) можете ограничиться вареным яйцом
б) менее плотный – 2; или бутербродом – 1;
г) достаточно чашки чая или кофе – 0.
- 4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?**
а) в первой половине дня – 1; б) во второй половине дня – 0.
- 5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?**
а) от утреннего чая или кофе – 2; б) от вечернего чая – 0.
- 6. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?**
а) очень легко – 0; в) трудно – 2;
б) достаточно легко – 1; г) остаются без изменения – 3.
- 7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?**
а) более чем на 2 ч – 3; в) менее чем на 1 ч – 1;
б) на 1–2 ч – 2; г) как обычно – 0.
- 8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.**
а) меньше минуты – 0; б) больше минуты – 2.

Оцените результаты: суммируйте баллы, стоящие рядом с выбранными вариантами ответов. Если вы набрали **7 баллов**, ваша работоспособность высока в первую половину дня, **14–20 баллов** – во вторую, **8–13 баллов** – ваша работоспособность практически одинакова на протяжении дня.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Программа состоит из 10 групповых занятий по 30 минут. Структура занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, самомассаж кистей рук, разминка, основные упражнения, ритуал прощания.

«Приветствие». Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой),
Доброе утро, Маша (назвать имена детей по кругу),
Доброе утро, Варвара Петровна,
Доброе утро, Солнце (все поднимают руки, затем опускают),
Доброе утро, Небо (аналогичные движения руками),
Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают и хлопают в ладоши).

«Прощание». Все встают в круг, держаться за руки, каждый говорит соседу «до встречи», назвав его по имени. Затем все хлопают в ладоши.

Самомассаж кистей рук. Цель: усилить кровообращение в кистях рук, подготовить мышцы рук к последующим упражнениям, также способствовать развитию тактильных ощущений. Рекомендации: давать указания детям в игровой форме. Например, кулачок встретился с ладошкой и поздоровался (массаж кулаком активных точек ладони другой руки), одна ладошка обняла другую крепко-крепко, одна ладошка помыла и погладила другую, теперь тянем – потянем каждый пальчик, здороваемся с каждым пальчиком (большим и указательным пальцами сжать несколько секунд кончик каждого пальчика другой руки), а сейчас и потерем каждый пальчик.

Выполнение фигурок из пальцев. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи – В.В. Цвынтарный [35, с.5]), но и подготавливает ребенка к рисованию и письму.

Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Детям объясняют выполнение того или иного задания. Ведущий обязательно показывает фигурки «на себе». Все фигурки с небольшим

стихотворным сопровождением и рисунком. При выполнении каждого упражнения нужно стараться вовлекать все пальчики, упражнения выполнять как правой, так и левой рукой. Перед разучиванием новых фигурок обязательно повторение уже освоенных элементов. Желательно тренироваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без труда, чтобы занятия приносили радость.

ЗАНЯТИЕ 1. «МЫ – АКТЕРЫ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Домик»** *Дом стоит с трубой и крышей. На балкон гулять я вышел.*

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга выполняя прямую линию (балкон).

2. **«Очки»** *Бабушка очки надела и внучонка разглядела.* Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

3. **«Флажок»** *Я в руке флажок держу и ребятам им машу.* Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

4. **«Живое лицо»** Упражнение на развитие произвольной мимической моторики. Детям предлагается повторять за ведущим различные «движения лица» и внимательно слушать и выполнять команды (замереть, поменять движение и т.д.).

5. Подвижная игра **«Освободите поле»**. Понадобятся: на каждого ребенка по воздушному шарiku. Разделить имеющееся место на два поля и составить из играющих две команды. Дети должны загнать воздушные шарики на поле противника. Игра окончена, когда на каком-нибудь одном поле не осталось ни одного шарика, а назначенное время истекло либо когда дети устанут.

6. **«Лодка»** *Лодочка плывет по речке, оставляя на воде колечки.* Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик). **«Пароход»** *Пароход плывет по речке, И пыхтит он словно печка.* Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

ЗАНЯТИЕ 2. «ВОЛШЕБНИКИ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Стул»** *Ножки, спинка и сиденье – вот вам стул на удивленье.* Левая ладонь вертикально вверх. К нижней ее части приставляется кулачек (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять руки попеременно на счет раз.

2. **«Стол»** *У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка.* Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка.

3. **«Грабли»** *Листья падают в саду, я их граблями смету.* Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

4. **«Волшебный пластилин».** Детям предлагается набор пластилина (несколько цветов) и дается задание поиграть пальцами с пластилином (скатать шарик, колбаску, кубик и т.п.), а затем вылепить «несуществующее животное». Провести предварительную беседу о том, какие бывают животные. Затем предложить детям придумать необычное животное, т.е. которого вовсе не существует. Если возникнут затруднения, сказать: «У вашего фантастического животного может быть все, что угодно; оно не должно быть похоже на тех животных, которых мы с вами знаем. Вы должны так нарисовать его, чтобы, глядя на него, я не смогла бы назвать, например: зайчик, медведь и т.д. Название своему животному вы придумайте сами, оно также должно быть необычным, несуществующим в реальном мире»

5. **Подвижная игра «Кенгуру идут в зоопарк».** «Представьте себе, что несколько кенгуру решили сходить в зоопарк, в гости к другим животным, и разыграйте эту сценку». Дети должны подражать походкам и голосам разных животных. Среди них-то и скачут «кенгуру». Эта веселая игра хорошо снимает мышечное напряжение. Игра может проходить примерно так: КЕНГУРУ – прыгают на месте или скачут туда-сюда; СЛОН – подхватывая выпрямленную левую руку, правой рукой берется за нос и ходит – сильно топая; ЖИРАФ – поднимает обе руки вверх и ходит на цыпочках; ПИНГВИН – отводит выпрямленные руки за спину и растопыривает пыльцы, походка качающаяся; АИСТ – ходит на цыпочках, высоко поднимая ноги; ЛОШАДЬ – скачет галопом.

6. **«Цепочка»** *Пальчики перебираем и цепочку получаем.* Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков.

7. **«Скворечник»** *Скворец в скворечнике живет и песню звонкую поет.* Ладонки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

ЗАНЯТИЕ 3. «ЖИВЫЕ КИСТОЧКИ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Шарик»** *Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – стал он тонкий и худой.* Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

2. **«Елка»** *Елка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, пальчики ты разведи.* Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

3. **«Рисунок пальцами» («Три краски»)**. Предложить детям взять по три краски, по их мнению, наиболее подходящие друг другу, и заполнить ими весь лист, рисовать можно только руками (а не кисточками). На что похож рисунок? Если сложно определиться с ответом, разрешить немного дорисовать рисунок. После предложить придумать как можно больше названий рисунку.

4. **Подвижная игра «Подари движение»**. Кроме мышечной разрядки игра нацелена на укрепление эмоционального контакта и взаимопонимания. Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15–20 секунд. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движение в такт музыки, тот в свою очередь передает это право следующему – и так по кругу.

5. **«Корзинка»** *В лес корзинку я беру и грибы в нее кладу.* Ладони на себя, пальчики переплетаются, и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.

6. **«Колокольчик»** *Колокольчик все звенит, язычком он шевелит.* Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок свободно им вращает.

ЗАНЯТИЕ 4. «РУКИ ЗНАЮТ ВСЕ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Собака»** *У собаки острый носик, есть и шейка, есть и хвостик.* Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

2. **«Кошка»** *А у кошки ушки на макушке, чтобы лучше слышать мышь в ее норушке.* Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.

3. **«Волшебный мешок»**. В тканевый мешок положить различные небольшие предметы (кусочек меха, зубную щетку, карандаш,

ручку, гладкий камушек, камушек щебенки, заколку «краб», ластик, листик растения, кусочек ткани, расческу и т.п.) и предложить детям на ощупь определить «что попало в руку?». Предварительно провести беседу о том, какие разные бывают материалы и поверхности в нашем мире.

4. Подвижная игра «Хинки - Пинки». Дети становятся в круг. Вместе с ведущим они поют или произносят такой, например, текст: *«Правую руку вытянем вперед! (Все протягивают правую руку к центру круга)... Правую руку отведем назад! (руку отводят назад)... Правую руку вытянем вперед и кистью потрясем! (Все трясут кистями правых рук в центре круга)... Хинки-Пинки пришел! Хинки-Пинки пришел! По кругу он нас повернул! (Дети достают обеими руками до пола, выпрямляются и поворачиваются вокруг своей оси)... Хинки-Пинки ушел! Хинки-Пинки ушел! Снова мы начнем игру! (Все кладут кисти на бедра, приседают, поднимаются и двигают попой)... Левую руку вытягиваем вперед... Правую ногу вытянем вперед... Левую ногу вытянем вперед... Сами вбегаем в круг...*

5. «Мышка» Серенький комоч сидит и бумажкой все шуришит. Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

6. «Зайка и ушки» Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат. Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить в стороны и вперед.

ЗАНЯТИЕ 5. «ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. «Лошадка» У лошадки вьется грива, бьет копытами игриво. Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

2. «Коза» У козы торчат рога, может забодать она. Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим.

3. «Мозаика» Каждому ребенку выдается небольшая мозаика (пазл) – 10–15 частичек – и предлагается собрать картинку.

4. Подвижная игра «Щиплем перья». Понадобятся: бельевые прищепки. Двое или четверо детей будут ловцами. Им дают бельевые прищепки, и они прищепляют их себе на одежду. Если ловцы поймут одного из убегающих детей, они прикрепляют ему прищепку. Победит тот ловец, который первый останется без своих прищепок.

5. **«Гусь»** *Гусь стоит и все гогочет, ущипнуть тебя он хочет.* Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу.

6. **«Петушок»** *Петушок стоит весь яркий, гребешок он чистит лапкой.* Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх.

7. **«Курочка»** *Курочка прыг на крыльцо: «Я снесла тебе яйцо!».* Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

ЗАНЯТИЕ 6. «ТРЕНИРОВКА РУК И ГЛАЗ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Осы»** *Осы любят сладкое, к сладкому летят. И кусают осы, если захотят.* Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным, вращать им в разные стороны.

2. **«Жук»** *Жук летит жужжит, жужжит и усами шевелит.* Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

3. **«Краб»** *Краб ползет по дну, выставив свою клешню.* Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую.

4. **«Веселая яблоня».** Потребуется: сделать настенную «яблоню», высотой не меньше 1 метра, причем крона дерева должна быть из специального материала, к которому легко бы прицеплялись яблочки (небольшие мячики – 10 штук). Задание детям – по очереди «развесить» на яблоню яблоки, метая их с расстояния 1,5–2 метра.

5. **Подвижная игра «Царь и восемь сыновей».** Игра – стихотворение.

*Сколько у царя детей? Спросим! – Дочек нет, а сыновей восемь!
Рано утром по порядку Первый делает зарядку. – Как? – А вот так! (все дети быстро взмахивают правой рукой). А за первым по порядку делает Второй зарядку. – Как? – А вот так! (все дети быстро взмахивают левой рукой). Вслед за братом по порядку Третий делает зарядку. – Как? – А вот так! (взмах вперед правой ногой). А за Третьим по порядку встал Четвертый на зарядку. – Как? – А вот так! (взмах вперед правой ногой). За Четвертым по порядку Пятый делает зарядку. – Как? – А вот так! (взмах вперед то правой, то левой рукой). А за Пятым по порядку делает Шестой зарядку. – Как? – А вот так! (взмах вперед то правой, то левой ногой). Вслед за братом по порядку делает Седьмой зарядку. – Как? – А вот так! (взмах одновременно правой рукой и левой ногой). А за братом по порядку де-*

дает Восьмой зарядку. – Как? – А вот так! (взмах одновременно левой рукой и правой ногой). В конце дети падают «без сил» на ковер.

6. **«Птенчик в гнезде»** Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно. Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

7. **«Замок»** Пальцы сплетем и мы замок получим. Повторим еще, и получится лучше! Ладони прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

ЗАНЯТИЕ 7. «ВЕСЕЛЫЕ ПОМОЩНИКИ»

Самомассаж кистей рук. Выполнение фигурок из пальцев:

1. **«Слон»** В зоопарке стоит слон. Уши, хобот, серый он. Головой своей кивает, будто в гости приглашает. Ладонь на себя. Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным пальцем, а с другой стороны – указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем своей кистью.

2. **«Дерево»** У дерева ствол, на стволе много веток, А листья на ветках зеленого цвета. Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

3. **«Птичка»** Пальчики – головка, крылышки – ладошка. Ладони повернуть к себе. Большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы тянутся друг за дружку), большие пальцы – головка, остальные сомкнутые пальцы – крылья. Помахать ими.

4. **«100 дел».** Ребятам предлагается выполнить «вереницу» дел: застегнуть и расстегнуть пуговицы (подготовить специальный «тренажер» из 10 пуговиц и петель); нанизывать крупные бусинки на леску; зашнуровать и расшнуровать ботинок и т.п. Внимательно следить за успешностью выполнения работы.

5. **Игра «Море волнуется раз...»** Водящий (из детей) произносит: «море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Морская фигура на месте замри!». Остальные дети к концу фразы водящего должны замереть, а водящий заметить – кто первый пошевелится, и поменяется с ними местами.

6. **«Волк и Лиса»** Серый волк бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою два пушистеньких хвоста. Волк: делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются вовнутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» – верхнюю и нижнюю челюсти. Лиса: выполняем тоже самое, но внутри ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.

7. **«Крокодил»** *Крокодил плавает по речке, выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, от макушки до хвоста. Ладонь выставлена вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.*

ЗАНЯТИЕ 8. «РАССКАЗ РУКАМИ»

Самомассаж кистей рук. Повторение разученных фигурок из пальцев.

1. **«Стихи руками»** («Гроза», «Мышиная семья»...). Ведущий читает стихотворение или рассказ, а группа показывает каждое слово руками (дети стараются как можно больше слов заменить на фигурки из пальцев). Пример рассказа: «Кот Васька захотел увидеть на дереве гнездо. В гнезде жили птенчики. Кот Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево. Но тут прилетела птичка-мама, которая стала защищать своих птенцов. Кот испугался и убежал».

2. **«Мышиная семья»** – дети повторяют за ведущим слова и движения: *Это папа-мышь.* (Дети показывают большой палец). *Он красивый, как все мышки: у него мягкая шкурка* (гладят одной рукой кисть другой руки), *у него большие уши* (дети пальцами рисуют в воздухе уши), *у него острый носик* (дети складывают кончики пальцев вместе и приставляют их к носу), *а хвост во-о-от такой!* (показать руками отрезок примерно 30 см). Далее все повторяют для мамы-мыши – это указательный палец, для брата-мыши – это средний палец, для сестры-мыши – это безымянный палец. *А это мышка-малышка* (показать мизинец). *Она совсем не похожа на других мышей!* (дети качают головой). *Шерстка у нее гладкая, уши маленькие, носик остренький, а хвост во-о-от такой!* (дети показывают руками все, как и прежде, только меньших размеров, и хвост примерно 7 сантиметров).

3. **Подвижная игра «Воздушная кукуруза».** В распоряжении детей очень маленькое игровое поле. Каждый складывает руки на груди и прыгает, как воздушная кукуруза (попкорн). При этом он уклоняется от встреч с остальными. Если два зерна воздушной кукурузы прикоснулись друг к другу, значит, они «склеились» и должны теперь прыгать вместе. Игра окончена, если не осталось ни одного одиночного игрока.

4. **Разминка «Наши лица»** (занимаемся проработкой произвольной мимической моторики).

ЗАНЯТИЕ 9. «ТЕАТР ПАЛЬЦЕВ»

1. **«Угадай-ка на пальцах!»** Руками и пальцами ведущий что-нибудь или кого-нибудь изобразит, а дети угадывают – что или кто это. Кто угадал, может сам загадать загадку.

2. **«Театр Пальцев»** Нарисовать (фломастерами) на кончиках пальцев веселые и выразительные лица. Лица должны быть по возможности разными. Маленькие шапки – наперстки из бумаги или ткани могут усилить выразительность представления. Предложить детям придумать рассказ, спеть, сыграть какую-нибудь историю.

3. **Подвижная игра «Зеркало».** Направлена на снятие напряжения, физическую и эмоциональную разрядку и, вместе с тем, она способствует мышечной релаксации и развитию навыков подстройки. Дети стоят плечом к плечу в одну линию, лицом в одну сторону, а ведущий стоит напротив. Ведущий: *«Сейчас вы все будете зеркалом, а я буду человеком, который кривляется перед зеркалом. Я буду делать разные движения, и принимать различные позы, а вы будете изображать мое отражение в зеркале».* Начинать с более крупных движений – руками, ногами, головой, постепенно делая движения все более мелкими. Затем переходить к мимике: корчить рожицы, изображать различные эмоциональные состояния.

4. **Игра «Настроение и походка».** Для снятия эмоционального напряжения и снятия зажимов. Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: *«Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь – как большие и частые капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрроемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек...».*

ЗАНЯТИЕ 10. ИГРЫ

Самомассаж кистей рук.

1. **Разминка «Европейский городок».** Проводится для снятия напряжения и преодоления барьеров, а также для тренировки внимания. Все стоят посередине комнаты. Ведущий: *«Сейчас мы будем изображать группу туристов, которая приехала в маленький европейский городок и хочет поближе узнать местных жителей. Для этого мы постараемся соблюдать их обычаи. У населения этого городка есть обычай: ровно в полдень все приходят на центральную площадь и, услышав удары колокола, приветствуют друг друга разными способами. Когда они слышат один удар, каждый трогает правой рукой левое ухо партнера, когда они слышат два удара, партнеры берут друг друга за плечи и слегка потряхивают, когда они слышат три удара колокола, они трутся друг о друга спинами. Давайте мы тоже поприветствуем друг друга этими необычными способами, и каждый постарается поприветствовать каждого, никого не пропустить. Удары колокола я буду изображать хлопками...».* После 4–5 привет-

ствий попросить ребят внимательно посмотреть друг на друга, чтобы каждый мог убедиться, что он поприветствовал всех.

2. «Сказка из разученных фигурок из пальцев».

3. «Рисунок из нескольких рук». Детям предлагается вообразить про себя какой-либо образ. Затем на листе бумаги первый участник изображает отдельный элемент задуманного образа. Второй участник игры, отталкиваясь обязательно от имеющегося элемента, продолжает рисунок, используя работу предшественника для трансформации в свой замысел. Точно так же поступает третий и т.д. В конце работы выставить коллективное творчество на выставке рисунков группы.

4. Подвижная игра «Вредное зеркало». Способствует развитию внимания, является хорошей психологической и физической зарядкой.

Ведущий: *«Сейчас я буду человеком, который делает разные движения перед зеркалом, а вы будете этим зеркалом. Это зеркало не простое. Оно живое и вредное. Оно старается все сделать наоборот: если я, например, встаю на цыпочки, мое отражение в зеркале приседает; если я развожу руки в разные стороны, то мое отражение скрещивает их на груди, и т.д.»*.

Игру можно проводить в парах.

5. «Превращения». Разминка. Взять простой предмет. Например, стакан. С помощью мимики, пантомимики, имитации действий с предметом, его нужно превратить (в воображении) в совершенно другой. Стакан превращается в вазу, в которую ставят цветы. Носовой платок – в скатерть и т.д. После того, как становится ясным, во что превратился используемый предмет, его берет другой участник и «превращает» во что-то еще. Игра продолжается, пока все не «превратят» предмет.

6. Игра «Связующая нить». Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток.

Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, хочет для себя и что хочет пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. В конце упражнения дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они все связаны друг с другом и составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

ПРОГРАММА РАЗВИВАЮЩИХ АДАПТАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ

Далеко не все дети всесторонне подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность. Программа занятий с детьми, которые можно проводить как во время уроков, так и во внеурочное время, способствует лучшему протеканию адаптационного периода.

Общение

«Как тебя зовут?». Психолог предлагает детям расставить стульчики вкруг и сесть. Инструкция ведущего: «Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях мы имеем возможность выбрать себе имя. Ведь часто бывает – не очень нравится имя, данное родителями, а кого-то не устраивает форма обращения к вам, – скажем вас называют Лена или Ленка, а вам хочется, чтобы к вам обращались «Леночка». А кто-то втайне мечтает о другом красивом имени. Поэтому на наших занятиях мы будем обращаться друг к другу по тому имени, которым вы представитесь. А теперь представимся. Участники группы будут по очереди называть свои игровые имена и сопровождать их определенным жестом. Затем все хором мы повторяем имя и жест». (На следующем занятии в самопрезентации можно отразить вопросы: предмет моей гордости, за что меня любят...).

«Я люблю вас всех, но особенно тех...». Ведущий ставит стул в центр круга и начинает игру со слов: «Я люблю вас всех, но особенно тех, кто смелый (можно называть черты характера, внешность, хобби ...))». Те участники, кто обладает названными характеристиками, должны встать со своих стульев и поменяться местами. Задача сидящего в центре – успеть занять одно из освободившихся мест. Ведущим становится тот, кто остался без места.

«Обезьянки». Ведущий берет на себя роль обезьянки, остальные участники – зеркала. Ведущий говорит: «Обезьянка увидела себя в зеркале и подумала, что это другая обезьянка, и стала корчить ей рожи. Та ей ответила тем же. Тогда она погрозила кулачком, другая обезьянка тоже; топнула ногой, и та тоже». Дети поочередно выступают в роли обезьянки, задающей движения.

«Волшебный круг» (развитие групповой ответственности посредством телесного контакта). Участники встают в круг, повернувшись к затылку друг друга, вытянутыми руками касаются плеч соседа и присаживаются на колени соседа. Задача группы: как можно дольше продержаться равновесие «волшебного круга».

«Ласковые слова». Участники перекидывают друг другу мяч, обращаясь при этом к тому участнику, которому бросается мяч, с ласковым словом. Слова не должны повторяться.

Познавательные процессы:

Внимание. Составленный комплекс упражнений поможет детям дошкольного возраста научиться сосредотачиваться, развивать внимание.

В дошкольном возрасте внимание носит непроизвольный характер, дети еще не умеют правильно им пользоваться и часто оказываются во власти внешних впечатлений. Часто отвлекаются, не могут сосредоточиться на чем-то одном. Занимаясь по предлагаемому комплексу упражнений, малыши смогут развить устойчивость и произвольность внимания, увеличить его объем, научиться распределять внимание.

«Муха». Цель игры: развитие концентрации внимания. Для проведения игры потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3х3, фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки, фантики). Игра проводится в течение 3–5 мин, 2 раза в неделю в течение 1–2 месяцев. Задание выполняется в парах. Каждой паре играющих дается по листу с расчерченным игровым полем и по одной фишке.

Инструкция к заданию: «Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками. Это игровое поле. А вот эта фишка – «муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Один из вас, тот, кто сидит слева, отвернется и, не глядя на поле, будет подавать команды, другой – передвигать «муху» на поле в течение 2 мин и не дать ей улететь. Затем партнеры меняются ролями. Если «муха улетит» раньше, значит, обмен ролями произойдет раньше». Выигрывает тот, кто продержится в своей роли все отведенное время.

«Перепутанные линии». Цель: развитие концентрации внимания. Для игры необходимы карточки размером 12х7, на которых нарисованы перепутанные линии одного цвета. Занятие может быть организовано как индивидуальное или как групповое. Каждый ребенок получает карточку.

Инструкция к заданию: «Посмотри на карточку. По краям карточки проведены вертикальные линии с нанесенными на них шкалами. Около каждой черточки стоит цифра. Эти цифры соединены перепутанными линиями (дорожками). В течение нескольких минут нужно только глазами без помощи рук найти дорожку («пройти» по ней), ве-

душую от одной цифры к другой: от единицы к единице, от двойки к двойке и т.д.». По мере овладения игрой предлагаются новые карточки с более запутанными линиями.

Общими правилами игры являются:

1. Доброжелательная атмосфера занятия. После окончания времени, отведенного на проведение игры, можно поговорить о том, кто сколько раз «сбил с дороги», «перешел не на ту тропинку».

2. Детям 6–7 лет предлагается пройти только по трем любым дорожкам в течение 3–5 мин. Если дети справляются с заданием, то можно предложить за 3–5 мин «пробежать» по любому количеству дорожек.

Восприятие. Занимаясь по предложенному комплексу упражнений, дети смогут приобрести определенные представления о времени, смогут познакомиться с прошлым, настоящим и будущим, различать времена года, месяцы, части суток, усвоить названия и последовательность дней недели, смогут различать цвета и геометрические формы, ориентироваться в пространственных отношениях (вниз, вверх, вправо, влево).

Упражнение на развитие точности восприятия. Ребенку показывают рисунки, на которых линиями изображены различные геометрические фигуры, но они не дорисованы. Попросите ребенка дорисовать их.

Упражнение на развитие пространственных представлений. Подготовьте заранее 5 игрушек (например, кукла, зайчик, мишка, уточка, лиса); картинку с изображением 9 предметов, расположенных столбиками; три листа бумаги в клеточку; карандаш. Ребенку предлагается выполнить несколько заданий:

1. Показать правую, левую руку, ногу, правое, левое ухо.

2. На столе перед ребенком располагаются игрушки: в центре – мишка, справа – уточка, слева – заяц, впереди – кукла, сзади – лиса. Ребенок должен ответить на вопросы о расположении игрушек: «Где сидит мишка? Какая игрушка стоит перед мишкой? Какая игрушка позади мишки? Какая игрушка стоит слева от мишки?»

3. Ребенку показывают картинку и спрашивают о расположении предметов: «Что нарисовано в середине, вверху, внизу, в правом верхнем углу, в левом нижнем углу?»

4. Ребенка просят на листе бумаги в клетку нарисовать в центре – круг, слева – квадрат, выше круга – треугольник, ниже – прямоугольник, над треугольником – 2 маленьких кружка. Под прямоугольником – маленький кружок. Задание ребенок выполняет последовательно.

Упражнение на развитие наблюдательности. Предложите ребенку игру: «Внимательно осмотри комнату и найди предметы, в которых есть круг, окружность». Ребенок называет предметы: часы, основание карандаша, выключатель, ваза, столик и еще многое дру-

гое. Проведите эту игру в соревновательной форме: «Кто больше назовет таких предметов?»

Мышление. Мышление ребенка-дошкольника в целом является наглядно-образным, но с 6–7 лет должны начинать развиваться и элементы словесно-логического мышления.

Предлагаемые упражнения помогут детям младшего школьного возраста развить умение логически и творчески мыслить, самостоятельно познавать мир: получать, анализировать и синтезировать информацию, сравнивать окружающие предметы и явления, делать выводы и выяснять закономерности, обобщать и конкретизировать, упорядочивать и классифицировать представления и понятия, чтобы потом успешно справиться с трудностями школьного обучения.

Упражнение «Найди противоположное». Ребенку предлагаются 4 картинки: снеговик, газовая плита, мороженое, лампа. Предлагается выбрать из четырех предметов тот, который противоположен по назначению холодильнику. Аналогично: тетрадь, альбом, ручка, ластик. Необходимо выбрать предмет, противоположный по назначению карандашу.

Упражнение «Логические задачи».

1. В семье трое детей. Один ребенок сказал: «У меня два брата». Второй ребенок сказал: «У меня один брат». Что сказал третий ребенок? – («У меня один брат»).

2. У трех братьев по одной сестре. Сколько детей в семье? – (В семье четверо детей).

3. Две дочери, две матери да бабушка с внучкой. Сколько всего человек? – (Трое).

Упражнение «Лжезадачи».

1. У мамы есть кот Пушок, собака Дружок и дочка Даша. Сколько детей у мамы?

2. На одном берегу – цыплята, на другом – утята. Посередине островок. Кто быстрее доплывет до островка?

Память. Ребенок в 1-м классе должен многое запоминать, заучивать материал буквально, уметь пересказать его близко к тексту или своими словами, кроме того, помнить заученное и уметь воспроизвести его через длительное время. Неумение ребенка запоминать сказывается на его успеваемости и влияет в конечном итоге на отношение к себе и школе.

У дошкольников хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и жизненные события. Однако не все из того, что приходится запоминать ребенку в школе, является для него интересным и привлекательным. Поэтому непосредственная память оказывается в этом случае уже недостаточной.

Предлагаемый комплекс упражнений способствует совершенствованию памяти дошкольника, ребенок познакомится с различными способами и стратегиями запоминания.

Упражнение на развитие зрительной памяти. Разложите на столе перед ребенком палочки, из которых сделайте какую-либо простую фигуру (домик, квадрат, треугольник и т.д.). Попросите ребенка посмотреть внимательно на эту фигуру в течение 2 секунд, затем закройте ее листом бумаги и попросите сложить такую же. Усложнить упражнение можно, складывая фигуру из палочек разного цвета. Ребенок должен запомнить расположение палочек по цвету и затем сложить фигуру самостоятельно.

Другой вариант: вы просите ребенка сосчитать палочки, из которых сделана фигура, и затем сложить фигуру из такого же количества палочек. Это упражнение тренирует не только зрительную память, но и умение считать.

Приемы, помогающие запоминанию. Если ребенок затрудняется повторить слова, которые вы ему называли, дайте ему бумагу и цветные карандаши. Предложите к каждому слову сделать рисунок, который помог бы ему потом вспомнить эти слова.

Известны различные мнемонические техники, облегчающие запоминание. Попробуйте применить так называемую смысловую систему и посмотрите на результат.

Называются 10 слов: НОЧЬ, ЛЕС, ДОМ, ОКНО, КОТ, СТОЛ, ПИРОГ, ЗВОН, ИГЛА, ОГОНЬ.

Теперь попытайтесь организовать этот ряд слов в одну смысловую систему, которая запоминается легче: «Ночью в лесу в дом через окно влез кот, прыгнул на стол, съел пирог, но разбил тарелку, слышался звон – он почувствовал, что осколок впился ему в лапу, как игла, и он ощутил в лапе ожог, как от огня».

«Запомни и нарисуй». Педагог читает 2 раза:

1. Нарисуй 5 квадратов разного цвета и размера так, чтобы 4-й квадрат был синего цвета, а средний – самый маленький.
2. Нарисуй 5 треугольников разного цвета и размера так, чтобы 2-й треугольник был желтого цвета, а средний – самый большой.
3. Нарисуй 7 грибов разного цвета и размера так, чтобы 2-й гриб был желтого цвета, на шляпке 4-го лежал листочек, а средний – самый маленький.

Воображение. Собственный опыт и возможность объективно оценивать окружающий мир у детей дошкольного возраста недостаточны. Воображение и фантазия заменяют им недостаток знаний, опыта и помогают относительно уверенно чувствовать себя в сложном и изменчивом мире. С развитием способности фантазировать у ребенка обогащается внутренний мир, повышаются возможности творческого мышления, появляется интерес к искусству и науке.

Игра «Волшебные кляксы». До начала игры изготавливается несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного чернил или туши и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие предметные изображения они видят в кляксе или в отдельных ее частях. Выигрывает тот, кто назовет больше всего предметов.

«Завершение рассказа». Это упражнение развивает образное и воссоздающее воображение ребенка. Оно с большим интересом воспринимается детьми и доступно им с 5 лет. Вместе с тем оно с успехом может быть использовано для развития фантазии подростков и даже взрослых.

Ребенку читают начало рассказа. «Темнело. Шел нудный дождь. По улице семеняла старушка под большущим зонтиком. Вдруг ...». Необходимо продолжить и закончить рассказ. Лучше, когда в игре участвуют несколько детей, которые по очереди продолжают рассказ, пока не придут к развязке. Поскольку это развивающее упражнение, оно не имеет строгой оценки, но целесообразно обратить внимание на фантастичность, оригинальность, комизм предложенного сюжета.

Произвольность поведения. Одним из основных показаний готовности ребенка к школе является развитие у него произвольности, что обеспечивает полноценное функционирование всех психических функций и поведения в целом.

Дети с недостаточно сформированной произвольностью хуже включаются в процесс обучения и даже при нормальном уровне интеллектуального развития могут попасть в группу неуспевающих.

Предлагаемый комплекс упражнений будет способствовать развитию и совершенствованию у ребенка всех звеньев произвольной регуляции, поможет научиться контролировать свое поведение, планировать свою деятельность и проявлять волевые усилия, трудиться и добиваться успеха.

«Раскрась фигуры». Ребенку показывают бланки с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Ребенок 6–7 лет аккуратно закрашивает 15–20 средних фигур за один раз. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности, терпеливости при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

«Найди такой же предмет». Покажите ребенку рисунок. На нем сверху нарисован котенок и 6 его копий. Из этих шести котят только один является точной копией котенка-образца. Его-то ребенок и должен отыскать. Остальные пять имеют малозаметные отличия.

Тест «Палочки и крестики». Определение уровня саморегуляции и самоконтроля. Подготовьте для ребенка тетрадный лист в кле-

точку с полями и попросите его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение 5 минут. При этом необходимо соблюдать следующие правила: писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце; переходить на другую строчку только после знака «-»; нельзя писать на полях; каждый знак следует писать в одной клеточке; соблюдать расстояние между строчками – 2 клеточки.

Признаком высокого развития уровня самоконтроля у ребенка является точное выполнение задания, когда он сам, не отвлекаясь, находит и исправляет ошибки, старается ставить знаки аккуратно, не спешит скорее закончить работу, а пытается проверить написанное.

Игра-тест «Да и нет». Оценка умения действовать по правилу. Этот тест является модификацией известной детской игры «Да и нет не говорите, черного с белым не носите». Используется только первая часть правил этой игры: ребенку, отвечая на вопросы, нельзя говорить слова «да» и «нет», ответы должны быть развернутыми.

Вопросы:

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты любишь, когда тебе читают сказки?
3. Ты любишь смотреть мультфильмы?
4. Ты хочешь еще на год остаться в детском саду?
5. Ты любишь гулять?
6. Ты любишь играть?
7. Ты хочешь учиться?
8. Ты любишь болеть?

«Лабиринт». На острове в лабиринте спрятан клад. Но чтобы до него добраться, надо пройти лабиринт, не запутавшись в нем. Тем, кто прошел все лабиринты и смог выйти из них, присваивается звание «Искатель кладов».

Игра «Мышата и кот». Игра способствует укреплению дисциплины на занятиях. Группе детей отводится роль мышат, которые учатся в мышинной школе, а где-то поблизости разгуливает кот (воображаемый персонаж), который по шуму пытается обнаружить мышиную школу и съесть мышей. Если мышата будут сидеть тихо, то он их не найдет, а если кто-то будет шуметь, то кот быстро разыщет их.

«Раскрась фигуры». Педагог зачитывает задание:

1. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между синим и красным, а красный был рядом с зеленым.
2. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между желтым и красным, а желтый был рядом с зеленым.
3. Раскрась кружки так, чтобы маленький был между голубым и черным, а черный был рядом с желтым.

Тонкая моторика пальцев рук. Тонкая моторика – это разновидность движений, в которых участвуют мелкие мышцы. Эти движения не являются безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки, и требуют специального развития.

Тщательное выполнение заданий, предлагаемых в данном разделе, позволяет научить ребенка азам письма и основам рисования.

Многочисленные психологические исследования показывают, что существует прямая зависимость между развитием тонкой моторики рук и уровнем общего психического и интеллектуального развития ребенка. То есть, если ребенок в состоянии правильно и аккуратно воспроизвести графический материал, то он значительно успешнее овладевает учебной программой. Поэтому при подготовке к школе важно уделять большое внимание выполнению упражнений, развивающих тонкую моторику руки.

«Веселые карандаши». 1. Положить на стол десять карандашей. Ребенок должен собрать их одной рукой. Упражнение повторить 1–2 раза.

2. Ребенок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движение так, чтобы сначала сверху оказался средний палец. А потом указательный.

Пальчиковая гимнастика «Жучок». Кончики пальцев упираются в поверхность стола. Ребенок поочередно поднимает пальцы сначала на одной руке, потом на другой, потом на обеих вместе.

Развитию мелкой моторики рук способствуют также срисовывание графических образцов, вырезание фигур из бумаги, обведение по контуру геометрических фигур, рисование плавных линий, рисование замкнутых, спиралеобразных линий, штриховка, рисование по опорным точкам, рисование спиралеобразными линиями, копирование изображений, рисование геометрических фигур и их сочетаний.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией Е. Климова. За 20–30 минут в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выберите только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставьте знак «+». Итак, что вам более по душе: **а** или **б**?

1а. Ухаживать за животными.	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а. Помогать больным.	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов и др.	3б. Следить за состоянием, развитием растений.
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, и т. п.).	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	5б. Обсуждать стихи, романы (или пьесы, концерты).
6а. Выращивать молодняк животных.	6б. Тренировать людей в выполнении каких-либо действий.
7а. Копировать рисунки, изображения (настраивать музыкальные инструменты).	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.).	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке спектаклей, концертов).
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
10а. Лечить животных.	10б. Выполнять вычисления.
11а. Выводить новые сорта растений.	11б. Конструировать, проектировать новые виды изделий.
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а. Наблюдать работу кружков художественной самодеятельности.	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов, насекомых.
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах и т. п.
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	16б. Принимать, осматривать больных, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.
18а. Организовать культпоходы в театры, музеи, экскурсии.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия, строить.	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
20а. Вести борьбу с болезнями растений.	20б. Работать на клавишных машинах (компьютере и др.).

Лист ответов:

I	II	III	IV	V
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Подсчитайте количество знаков «+» в каждом столбце и выберите тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+».

Название профессий по столбцам:

- I. «человек – природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- II. «человек – техника» – все технические профессии;
- III. «человек – человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- IV. «человек – знак» – все профессии, связанные с цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- V. «человек – художественный образ» – все творческие специальности.

Рекомендуемая литература

1. Ахвердова И.А. Организация жизнедеятельности детей школьного возраста в соответствии с их биоритмологическими типами в системе личностно ориентированного образования. – Ставрополь, 2004. – 191 с.
2. Ахвердова И.А. Адаптация детей дошкольного возраста в условиях организованной среды (дошкольного образовательного учреждения) в соответствии с их биологическими ритмами. – Ставрополь, 2005. – 156 с.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997; 368 с.
4. Бюннинг Э. Ритмы физиологических процессов. – М.: Мир, 1969. – 75 с.
5. Вейн А.М. Бодрствование и сон. – М.: Знание, 1991. – 236 с.: ил.
6. Гармония здоровья (режим труда и отдыха) / под ред. М.А. Покровского. – М.: ФиС, 1987. – 80 с.: ил.
7. Голиков А.П. Сезонные ритмы в физиологии и патологии. – М.: Медицина, 1973. – 120с.
8. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: Интор, 1996.
9. Детари Л., Карцаш В. Биоритмы. – М.: Мир, 1984. – 160 с.
10. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989. – 224 с.
11. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
12. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: 1999. – 560 с.
13. Дядичкин В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности. – Минск: Вышэйш. шк., 1990. – 119 с.: ил.
14. Капальгина И.И. Деятельность учителя по формированию здорового образа жизни у школьников // Здоровы лад жыцця №5, 2001.
15. Комаров Ф.И., Раппопорт С.И. Хронобиология и хрономедицина. – М.: Триада-Х, 2000. – 488 с.
16. Кузнецова Л.Ф. Сохранение и укрепление здоровья школьников при организации учебно-воспитательного процесса // Здоровы лад жыцця, № 8, 2001
17. Кульменева Л.Г., Радыгина В.В. Сохранение здоровья в условиях реформирования образования // Здоровы лад жыцця № 1, 2004.
18. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. – М.: Наука, 1976. – 66 с.

19. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Мн.: Университетское, 1998. – 213 с.
20. Методические указания «Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников» № 122-0010, утвержденные Главным государственным санитарным врачом 13 октября 2000 г.
21. Моисеева Н.И., Сысуев В.М. Временная среда и биологические ритмы. – Л.: Наука, 1984. – 128 с.
22. Психологическая характеристика хронотипа человека: монография / под ред. О.П. Елисеева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 51 с.
23. «Санитарные правила и нормы организации обучения детей шестилетнего возраста», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 23 июля 1998 г.
24. СанПиН № 14-46-96 «Санитарные правила и нормы устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 11 декабря 1996 г., с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь 20 декабря 2003 г. № 112.
25. Харабуга С.Г. Суточный ритм и работоспособность. – М.: Знание, 1976. – 144 с.
26. Фарино Н.Ф. Здоровье школьников: проблемы и пути решения // Здаровы лад жыцця, № 9, 2003, с. 3–10.
27. Фарино К.С., Фарино Н.Ф., Крамаренко Т.В. Охрана здоровья учащихся в условиях модернизации системы образования Беларуси // Адукацыя і выхаванне, № 7, 2002, с. 17–22.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Становление двигательных функций ребенка первого года жизни

Двигательная функция	Возрастные нормативы (месяцы)
Поднимает подбородок	1
Поднимает грудь	2
Тянется за предметом	3
Сидит с поддержкой	4
Хватает предметы	5–6
Сидит без поддержки	7
Садится без помощи	8
Стоит с поддержкой	9
Ползет на животе	9
Ползает на четвереньках	10
Ходит, держась за опору	10
Ходит без поддержки	12

Режим дня в детских садах

Младшая группа	Распорядок дня	Средняя группа
7.30–8.10	Радужный прием детей и развлекательные игры	7.30–8.00
8.10–8.20	Ободряющая гимнастика	8.00–8.10
8.25–8.55	Вкусный завтрак	8.25–8.55
8.55–9.00	Подготовка к занятиям	8.55–9.00
9.00–10.10	Развивающие занятия	9.00–10.20
10.20–11.20	Оздоровительная прогулка	10.30–11.30
11.40–12.10	Питательный обед	11.40–12.10
12.30–15.00	Расслабляющий сон	12.30–15.00
15.00–15.10	Приятные закаливающие процедуры	15.00–15.10
15.20–15.40	Аппетитный полдник	15.20–15.40
15.40–16.10	Творческие занятия и веселые игры	15.40–16.20
16.20–17.10	Оздоровительная прогулка	16.30–17.20
17.30–18.00	Изысканный ужин	17.30–18.00
18.00–19.00	Интересные игры и уход домой	18.00–19.00

Режим дня дошкольника и первоклассника

1 класс	Распорядок дня	Старшая группа детского сада
7.30–7.40	Радужный прием детей	7.30–7.50
7.40–7.50	Ободряющая гимнастика	7.50–8.00
7.50–8.05	Вкусный завтрак	8.05–8.25
8.05–8.30	Интеллектуальные игры и подготовка к занятиям	8.25–9.00
8.30–11.40	Развивающие занятия	9.00–11.00
11.50–12.50	Оздоровительная прогулка	11.00–12.00
13.00–13.20	Питательный обед	12.10–12.40
13.30–15.00	Расслабляющий сон	12.50–14.45
15.00–15.05	Приятные закаливающие процедуры	14.45–14.55
15.10–15.40	Творческие занятия	
15.40–16.00	Аппетитный полдник	15.00–15.20
16.00–16.40	Веселые игры и дополнительные занятия	15.30–16.50
16.50–17.50	Оздоровительная прогулка	16.50–17.50
18.00–18.30	Изысканный ужин	18.00–18.30
18.30–19.00	Интересные игры и уход домой	18.30–19.00

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7–9 лет (1–4 класс)	10–12 лет (5–7 класс)	13–14 лет (8–9 класс)	15–17 лет (10–11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, умывание, одевание	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу	7.50–8.00	7.50–8.00	7.50–8.00	7.50–8.00
Учебные занятия в школе	8.00–12.30	8.00–13.30	8.00–14.00	8.00–14.30
Дорога из школы	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.30–15.00
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	15.00–15.30
Отдых	13.30–14.30	–	–	–
Прогулка на воздухе	14.30–16.30	14.30–16.30	15.00–17.00	15.30–17.00
Приготовление уроков	16.30–17.30	16.30–18.30	17.00–19.30	17.00–20.00
Прогулка на воздухе	17.30–19.00	18.30–19.30	19.30–20.30	20.00–21.00
Ужин, свободное время	19.00–20.00	19.30–20.30	20.30–21.30	21.00–21.30
Вечерний туалет	20.00–20.30	20.30–21.00	21.30–22.00	21.30–22.00
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	22.00–7.00	22.00–7.00

Распределение режимных моментов в часах в течение суток

Режимные моменты	Возраст, лет						
	6–7	8	9–10	11–12	13–14	15–16	17–18
Учебные и факультативные занятия	3–4	4	5–6	5–6	5–6	5–6	5–6
Учебные занятия дома с учетом перерыва	1	1,5	1–2	2–2,5	2,5–3	3–4	3–4
Игры и спортивные развлечения на воздухе, спортивные занятия, дорога в школу и домой	3,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5
Внеклассные и внешкольные занятия, свободное время, занятия по интересам, помощь в семье	1–2	1 – 2	1 –2	1–2	1 – 2,5	1–2,5	1–2,5
Утренняя гимнастика, закаливание, питание, личная гигиена	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	
Сон ночью	12	10–11	10,5	10	9,5	9	8,5–9
Сон в дневное время	1	–	–	–	–	–	–
Итого в сутки	24	24	24	24	24	24	24