**ВПЛИВ РЕЖИМУ ДНЯ НА СТАН ЗДОРОВ’Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**

**Думич Оксана, Мончин Оксана**

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

У статті розглядається проблема впливу режиму дня на стан здоров'я молодшого школяра, компоненти режиму дня.

***Ключові слова:*** *режим дня, здоров'я, молодший школяр.*

В статье рассматривается проблема влияния режима дня на состояние здоровья младшего школьника, компоненты режима дня.

***Ключевые слова:*** *режим дня, здоровье, младший школьник.*

**Актуальність.** Питаннямдотримання правильно організованого режиму дня не приділяється належна уваги як з боку батьків, які через нестачу часу не мають можливості займатися своїми дітьми, так і з боку вчителів. Таке байдуже ставлення призводить до того, що після закінчення навчального року у цих школярів спостерігається перевтома, загальна слабкість, сонливість, дратівливість та головні болі. Видатний російський педагог К. Д. Ушинський зазначав, що молодші школярі, які довгий час сидять за виконанням домашніх завдань, не осилюють вимог шкільної програми, у таких дітей слабка пам’ять і увага. Вони мало бувають на свіжому повітрі, малорухливі, систематично недосипають [2, с. 37].

Метою нашого дослідження є подальше вивчення впливу режиму дня на стан здоров’я учнів молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети дослідження ми поставили такі завдання:

* вивчити літературні джерела з питань режиму дня;
* дослідити анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів;
* визначити якою мірою режим дня впливає на стан здоров’я молодшого школяра;
* дослідити методи педагогічної діяльності вчителів для вироблення навичок правильно організовувати розпорядок дня.

На необхідність дотримання режиму дня вказують психологи, лікарі, зазначаючи, що це важливий засіб збереження належної працездатності учня. Відомий фізіолог І. П. Павлов вважав, що, дотримуючись певного розпорядку дня, ми допомагаємо роботі нервових клітин, запобігаємо виснаженню нервової системи, перевтомі [6, с.136].

Берзінь В. І., Бевз Р. Т., Стасюк Л. А. розробили рекомендації щодо правильної побудови розкладу уроків [1].

Боримський В. К. займався дослідженням працездатності дітей у процесі навчання [3].

Гуменна О. А описала оздоровчі заходи, які можна застосовувати у шкільному режимі дня молодшого школяра [4].

У молодших школярів інтенсивно росте і удосконалюється весь організм. Розвиваються м’язова, дихальна, кісткова, серцево-судинна системи, опорно-руховий апарат та психічно-пізнавальні процеси. Молодший шкільний вік, на думку багатьох авторів, найсприятливіший період для розвитку рухових умінь і навичок. У цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальну структуру технічно складних фізичних вправ. Молодші школярі добре диференціюють м'язові відчуття, а окремі технічно складні вправи є для них більш доступними, ніж для підлітків.

Початок навчання у школі є стресовою ситуацією для кожної дитини. Щоб пришвидшити адаптацію дитини до нових умов, полегшити шкільні навантаження потрібно правильно організувати розпорядок дня учня. Для досягнення цієї мети батьки повинні виявляти компетентність у питаннях режиму дня молодшого школяра. Учитель може проводити бесіди, лекції з батьками на цю тему.

Раціональний режим дня складається з 4-х основних компонентів: тривалості і чергувань занять у школі і вдома, відпочинку з максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярного і повноцінного харчування, гігієнічно правильного сну [5, с. 70].

Домашній режим дня містить такі елементи: позашкільні заняття, підготовка уроків, відпочинок, фізичні навантаження та перебування на свіжому повітрі. Вони мають органічно поєднуватись зі шкільним розпорядком і відповідати індивідуальним особливостям школяра. Важливе значення для успішної праці учнів удома має правильна організація робочого місця школяра. Обов’язковою умовою зміцнення здоров’я дітей є дотримання правил особистої і загальної гігієни.

Розпорядок дня учня у школі залежить від компетентності вчителя та наявної навчально-матеріальної бази.

Режим повинен будуватись диференційовано, з урахуванням вікових особливостей, фізіологічних функцій та працездатності учнів упродовж дня. В основі розпорядку – три періоди:

- обов’язкова навчальна робота;

- розвивальні види діяльності учнів;

- гігієна відпочинку.

Специфіка навчально-виховного процесу потребує виняткової уваги до організації активного відпочинку у школі, що дасть можливість відновити працездатність дітей, покращити їх фізичні якості, сформувати єдиний, здоровий колектив.

Належну увагу слід приділяти так званим малим формам фізичного виховання, до яких належать: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки на уроці, позаурочні заходи, рухливі ігри й прогулянки в позаурочний час. Якщо здійснювати ці оздоровчі заходи у процесі навчання, то відбуватиметься позитивний вплив на показники розумової працездатності, короткочасної пам’яті, як зорової, так і слухової, фізичної складової здоров’я, психічної активності, сили нервової системи, психоемоційного стану.

Для покращення стану здоров’я молодших школярів учителям молодших класів рекомендується:

1. організовувати класний ігровий куточок, який містить невеликий килим, магнітофон, спортивне обладнання (м’ячі, скакалки, гімнастичні палиці), іграшки, настільні ігри;

2. проводити гімнастику до початку занять, що дозволяє створити умови швидкої перебудови організму на навчальну діяльність, прискорити входження у стан високої працездатності;

3. застосовувати на уроках фізкультхвилинки і динамічні паузи, які сприяють оптимізації розумової працездатності учнів, забезпечують активний відпочинок організму в процесі навчальної діяльності;

4. проводити ігри на прогулянках. Це позитивно впливає на режим навчального дня і значно доповнює загальний обсяг рухової активності школярів, сприяє розвитку фізичних якостей;

5. проводити двічі на тиждень оздоровчо-фізкультурні релаксації. Сюди входять ігри для розвитку уваги, пам’яті, координації, гімнастичні вправи, суглобова гімнастика, пальчикова гімнастика, дихальні вправи, самомасаж, вправи з предметами, підручними засобами;

6. контролювати організацію робочих місць за гігієнічними нормами;

7. проводити спортивні свята. Такі фізкультурно-масові заходи сприяють популяризації здорового способу життя. В організації і проведенні їх приймають участь учні, учителі, батьки і гості [4, с. 22].

При недотриманні правильного режиму праці та відпочинку, невиконанні необхідних фізичних навантажень учень накопичує втому, яка з часом стає хронічною. Дуже часто проблеми зі шлунком починаються ще в школі, зокрема через неправильне харчування. Дотримання правильного режиму праці сприяє уникненню порушень зору. Уже в молодшій школі у дітей значно погіршується постава.

**Висновок.**

Таким чином можна констатувати, щорозпорядок дня має значний вплив на здоров’я молодшого школяра, оскільки неправильно організований режим праці та відпочинку, нераціональне та незбалансоване харчування, недостатні фізичні навантаження, недотримання санітарно-гігієнічних вимог можуть призвести школяра до таких захворювань як хронічна втома, гастрит, короткозорість, сколіоз, плоскостопість та ін. Найсуттєвішим результатом організації розпорядку дня є виховання в молодших школярів готовності до здорового способу життя. Режим дня має будуватись диференційовано, з урахуванням вікових особливостей, фізіологічних функцій, працездатності учня упродовж дня.

**Література:**

1. Берзінь В. І., Бевз Р. Т., Стасюк Л. А. «Фізіологічна ціна» уроків як основа формування шкільного компоненту і побудови розкладу занять у початкових класах // Довкілля та здоров’я. – 2003. – № 1. – С. 72-75.

2. Бітянова М. Р. Дитина у школі: технології розвитку / М. Р. Бітянова. – К. : Главник, 2007. – 144 с.

3. Боримський В. К. Добовий режим, працездатність та її динаміка у процесі навчаня / В. К. Боримський // Початкова школа. – 2010. – № 9. – С. 69-77.

4. Гуменна О. А. Оздоровчі заходи для дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів // Педагогічна газета. – 2010. – № 9. – С. 22-25.

5. Медчук І. К. Гігієнічні питання режиму учнів молодших класів / І. К. Медчук // Початкова школа. – 2005. – № 2. – С. 70-75.

6. Хріпкова А. Г. Вікова фізіологія: Посібник для студ. небіол. спеціальностей пед. ін.-тів. – К. : Вища школа., 1982. – 272 с.