

## Как организовать режим школьника: советы воспитателю группы продленного дня

*Петрова Елена Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной работе затрагивается проблема организации режима дня детей младшего школьного возраста в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования. А также разработаны рекомендации для воспитателя группы продленного дня для наиболее эффективной организации режима младших школьников, соответствующему ФГОС.

**Ключевые слова:** режим, режим школьника, режим дня, младшие школьники, дети младшего школьного возраста, воспитатель, продленный день, воспитатель группы продленного дня, ФГОС.

## How to organize a schoolchild's regimen: tips for an after-school teacher

*Petrova Elena Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This paper touches on the problem of organizing the daily routine of primary school children in accordance with the requirements of the federal state educational standard of primary education. And also recommendations have been developed for the teacher of the extended day group for the most effective organization of the regimen of primary schoolchildren, corresponding to the Federal State Educational Standard.

**Keywords:** regimen, schoolchildren's regimen, daily regimen, junior schoolchildren, children of primary school age, educator, extended day, teacher of extended day group, Federal State Educational Standard.

В последнее время группы продленного дня всё чаще становятся одной из ведущих форм организации жизнедеятельности детей, их духовного и интеллектуального и физического развития. Большинство обучающихся посещают группу продлённого дня, так как родители большую часть времени заняты на работе.

Группа продлённого дня включает в себя единство урочной и внеурочной деятельности обучающихся, высокий уровень

работоспособности, хорошее физическое и нравственно – эстетическое развитие детей, способствует укреплению здоровья.

Каждая школа разрабатывает свой вариант режима дня группы продлённого дня, в котором обязательно должно быть чередование интеллектуальной, трудовой и досуговой деятельности, занятий физкультурой. Режим дня строится в соответствии с ФГОС. Он включает в себя самоподготовку, внеурочную деятельность, экскурсии и прогулки, занятия по интересам. Систематическое нарушение режима дня ведёт к снижению работоспособности.

Одна из важнейших задач воспитателей групп продлённого дня - это обеспечение гигиенических правильного режима дня. От этого зависит повышение успеваемости, сохранение работоспособности, правильное развитие детей. Оптимальный режим воспитывает у школьников организованность, дисциплинированность, аккуратность. Как спланировать режим с учетом возраста и потребностей младших школьников, описано в данной статье.

Целью данного исследования является выяснение значения режима дня младшего школьника для поддержания здоровья и более эффективной работоспособности; а также разработка советов и рекомендаций воспитателю группы продленного дня по организации режима дня детей младшего школьного возраста.

Чтобы добиться высокой эффективности в какой-либо деятельности, необходим положительный психологический настрой на неё. Поэтому рекомендуется тратить на приём детей в группу не менее 15-20 минут: коррективка внешнего вида, поведения, настроения учащихся; обеспечение психологического комфорта.

На 8-11 часов приходится наиболее высокий уровень работоспособности, потом наблюдается её спад. А переключение с умственной деятельности на физическую деятельность поддерживает работоспособность организма на высоком уровне. По этой причине сразу после приёма детей в группу необходимо спланировать проведение спортивно-оздоровительного занятия и/или прогулки. Это время следует провести активно, с максимальным отключением от умственной деятельности.

Для младшего школьника рекомендовано делать перерыв между приемами пищи около 3,5 часов. Если принимать пищу чаще, разовьётся ожирение или будет снижаться аппетит. При определении времени начала обеда целесообразно, чтобы он начинался не ранее, чем через 3, 5 часа после завтрака [2].

Если подвергнуть организм физической нагрузке после еды, то может возникнуть дискомфорт, тошнота, изжога, быстрая утомляемость. Физических нагрузок стоит избегать. Поэтому после обеда важно переключиться на умственную деятельность.

Общеизвестно, что учебная деятельность в силу своей педагогической специфики регламентирует и ограничивает общение детей. Внеклассное чтение книг, ценностно-ориентировочные беседы, просмотр познавательных

видеоматериалов, занятия творчеством обладают великолепными возможностями организации коллективной работы. К тому же такие занятия помогают переключиться на умственную деятельность, способствуют восстановлению работоспособности, поэтому рекомендовано перед самоподготовкой проводить воспитательные мероприятия.

При низком уровне работоспособности у младших школьников проявляется усталость, потеря активности и невозможность продолжать какую-либо деятельность, особенно учебную. Поэтому важно проводить самоподготовку или занятия по интересам для первоклассников в период повторного подъема работоспособности, который приходится на 15-17 часов. Лишь в это время самостоятельная учебная деятельность будет эффективной и продуктивной [1].

Степень восстановления состояния детского организма после самоподготовки зависит во многом от его организации. После выполнения домашнего задания благоприятное воздействие на работоспособность оказывает активный отдых (прогулка, общественно-полезный труд) и деятельность эмоционального характера (занятия по интересам, кружковая работа, клубный час, художественная самодеятельность).

Обязательным условием создания развивающей среды является рефлексия. Поэтому и подведению итогов должно быть уделено не менее 15-20 минут.

Наиболее благоприятной является организация группы продленного дня 6 часов, т.к. этот временной параметр позволяет обеспечить более полноценное чередование труда и отдыха ребёнка, и, соответственно, снизить утомляемость [3].

Подведем итоги, для организации режима дня детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать ряд условий и требований, прописанных в ФГОС. Необходимо помнить, что рациональной формой организации продлённого дня является режим, обеспечивающий повышенную двигательную активность, частично свободный от учебных занятий день в середине недели, чередование уроков, различных по виду деятельности, переключение с умственной работы на активный отдых в момент первого появления признаков утомления, рассредоточение учебной нагрузки на протяжении дня и недели.

### **Библиографический список**

1. Воронцов А.Б. Реализация образовательных стандартов в начальной школе средствами образовательной системы Д.Б.Эльконина–В.В.Давыдова. М., 2010.
2. Воронцов А.Б. Организация учебного процесса в условиях ФГОС начального образования. Методические рекомендации. М., 2010.
3. Ковалева Г.С., Логинова О.Б. Оценивание достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1 / под редакцией. М.: Просвещение, 2010.