



Режим дня детей как фактор здоровьесбережения

Милошевская О.И., Карпович Н.В.,
Полянская Ю.Н., Грекова Н.А.

Актуальность: Рационально построенный и организованный режим дня - ведущий фактор, обеспечивающий гармоничное физическое и психическое развитие ребенка, оптимальный уровень работоспособности, предупреждающий развитие переутомления и повышающий общую сопротивляемость организма. Старший дошкольный возраст является особой группой риска, поскольку в данный период ребенка активно готовят к систематическому обучению в школе: сокращается продолжительность сна, снижается двигательная активность, игровая деятельность заменяется учебной.



Цель - изучение организации родителями режима дня современных дошкольников.

Методы исследования: Разработана анкета, в опросе приняли участие родители 238 детей 5-6 лет (г. Минск и районные центры Республики Беларусь).

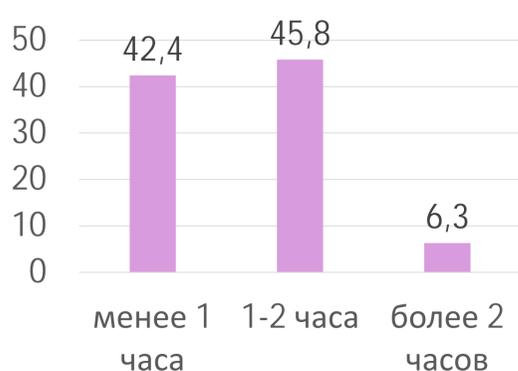


Рис. 1 – Продолжительность прогулок родителей с детьми после посещения ДУ на свежем воздухе в будние дни, %

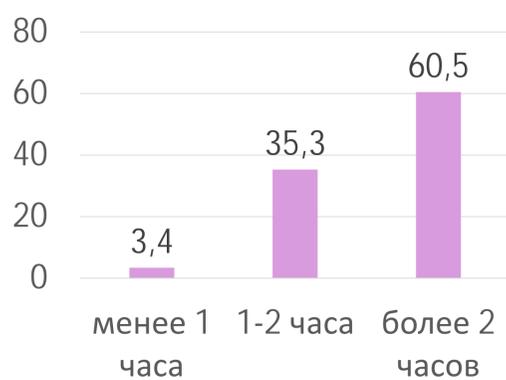


Рис. 2 – Продолжительность прогулок родителей с детьми на свежем воздухе в выходные дни, %

По результатам анкетирования установлено, что четверть дошкольников (24,8%) являются обладателями личного мобильного телефона или планшета, при этом у 5,5% детей в личном пользовании имеются оба электронных устройства.



Формирование цифровой среды является одной из причин изменений режима дня современных дошкольников, использование электронных устройств приводит к снижению физической активности, увеличению зрительной и статистической нагрузок.

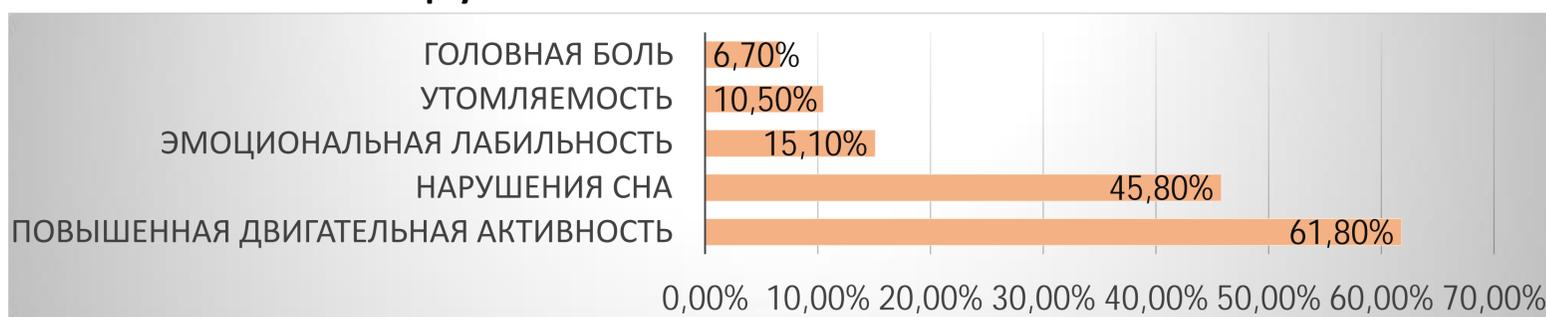


Рис. 3 – Распространенность субъективных жалоб у дошкольников, отмеченных родителями, %