ГБОУ «Алексеевская СКО школа - интернат VIIIвида»

**Фоменко Светлана Анатольевна**

**Развитие социальной компетентности воспитанников учреждений интернатного типа через выполнение режимных моментов.**

**Физиологические и педагогические основы режима дня.**

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Одним из условий успешного развития ребенка является **продуманный распорядок дня, то есть правильно организованный режим.**

**Рациональному режиму** принадлежит одно из ведущих мест среди условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка. Этому и способствует правильно построенный режим, который предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

* определенная продолжительность занятий и рациональное сочетание их с отдыхом;

- регулярное питание;

- полноценный сон;

* достаточное пребывание на воздухе.

**Значение режима** в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, вырабатывается условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и тоже время. **Своевременный отдых, правильная смена разных видов деятельности – главное и благоприятное условие нормального и своевременного развития ребенка.**

Одним из определяющих факторов в правильной организации воспитания и трудового обучения детей с особыми образовательными потребностями является строгое соблюдение распорядка дня в школе-интернате. Для этого необходимо воспитать у детей нравственные, эстетические и трудовые навыки, приучить их к порядку, выработать у детей жизненно необходимые привычки. Подлинное усвоение нравственных норм поведения, трудовых навыков, рациональных приемов организации своей работы детям с особыми образовательными потребностями доступно лишь через конкретную практическую деятельность, развивающую социальную компетентность воспитанников . Принцип дифференцированного подхода к таким детям, широко используемый в их обучении на уроках и во внеклассной работе образовательно-познавательного характера, в равной степени обязателен и для воспитательной работы, связанной с выполнением распорядка дня в школе-интернате.

Как известно, **утренняя зарядка**, помимо решения оздоровительных и гигиенических задач, является, воспитывающим, дисциплинирующим моментом, правильная организация которого во много определяет настроение и общий тонус всего рабочего дня. Эффективность зарядки в значительной степени зависит от того, насколько ребенок психологически и организационно подготовлен к занятиям. С первых дней пребывания детей в школе-интернате их надо подготовить к тому, что зарядка необходима для их здоровья, для формирования осанки, ловкости в движениях и т.п. Время, отводимое для утренней зарядки младшим школьникам и старшим, должно быть различно. Все это следует учитывать при составлении общешкольного распорядка дня.

Огромное значение для воспитания навыков и привычек, необходимых для самостоятельной жизни, имеет продуманная систематическая работа по формированию **гигиенических навыков.** Прежде всего, начинают с обучения правильному выполнению утреннего и вечернего туалета. Часы, отведенные для этих целей режимом дня школы интерната, используются воспитателями для практического показа, контроля и помощи в овладении необходимыми навыками. В часы утреннего и вечернего туалета воспитатель организует свое время так, чтобы иметь возможность непосредственно осуществить на практике контроль над тем, как дети претворяют в жизнь те знания, которые они получили во время бесед на специальных занятиях. Многим надо будет вновь повторить отдельные требования, показать соответствующие рациональные приемы, дать характеристику выполненного. Такая тщательная подготовка, обучение и контроль над выполнением каждым воспитанником группы всех санитарно-гигиенических требований должна осуществляться лишь впервые дни пребывания новых учеников в школе-интернате. Уже с самого начала воспитателю видно, что уровень подготовленности детей различен, различны и их возможности. Поэтому при организации работы с группой воспитателю следует продумывать свою работу с каждым учеником дифференцированно, с учетом его возможностей. Наиболее неприспособленных детей надо держать под непосредственным контролем и оказывать им практическую помощь. Необходимо также постоянно помогать в выполнении рабочих действий тем детям, у которых отмечается двигательная расторможенность или нарушение эмоционально-волевой сферы и **при заправке постелей**. При этом тех детей, которые сравнительно легко овладевают необходимыми умениями и навыками, целесообразно привлечь к оказанию помощи в организации контроля над действиями остальных детей и показа им отдельных элементов выполняемой деятельности.

Как правило, основная **утренняя уборка спальных комнат** осуществляется в школе-интернате самими воспитанниками. Однако многие младшие школьники в течение продолжительного времени не могут самостоятельно аккуратно застелить постель. Их надо терпеливо учить этому, не только используя утренние часы, но проводя специальные практические занятия во внеурочное время. В этот период подход к оценке внешнего вида спален малышей должен быть дифференцированным. Следует оценивать стремление детей выполнить работу по самообслуживанию хорошо и самостоятельно. Даже небольшие успехи детей в освоении навыков самообслуживания воспитателям необходимо отметить и положительно оценить.

В утренние часы надо успеть сделать очень многое, что возможно лишь при правильной организации. Организация режима в это время нуждается в очень тщательном продумывании с точки зрения выбора наиболее рациональных приемов и форм работы. Прежде всего, одним из главных условий успешного выполнения режимных моментов является создание такой спокойной рабочей обстановки, когда все дети знают, что и как им надо делать. Среди детей с особыми образовательными потребностями есть определенное количество детей расторможенных, возбудимых. От того, как у них начнется день, во многом зависит и все его продолжение: их самочувствие, результативность обучения, характер их участия во внеурочной деятельности и многое другое. Состояние и настроение отдельных детей существенно влияет и на всех остальных учащихся в связи с этим можно подчеркнуть особую важность создания спокойной, доброжелательной, деловой обстановки с самого начала дня.

Значительная роль отводится **подготовке к урокам:** переодевание, складывание одежды, проверка внешнего вида, порядка в классе, наличие предметного материала, раздаваемого дежурным.

Проведение **классной линейки,**  на которой обсуждается поведение учащихся, проговариваются временные понятия, намечается план работы на день.

В течение дня дети 4 раза **посещают школьную столовую**, где регулярно производят уборку посуды, столов. Учатся правильно пользоваться столовыми приборами вести себя правильно за столом. Тем самым идет практическое закрепление теории, полученной во время проведения классных часов и воспитательских занятий.

В урочное время проводится **динамическая перемена**. Дети знают это без напоминаний. Дежурный в классе поддерживает порядок, проветривает класс.

В послеобеденное время учащимся 1-3 классов рекомендуется проводить **сон**.

Перед проведением самоподготовки целесообразно проводить мероприятия , связанные со **свободным временем**. Это могут быть прогулки, кружковая работа, экскурсии, чтение художественной литературы, раскрашивание, складывание пазлов и т.п. При этом воспитатель должен учитывать интересы и наклонности ребенка.

Самоподготовку дети выполняют в 17:00 часов. Во время самоподготовки тоже необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный . Дети которые выполняют успешнее и раньше работу помогают более слабым.

По окончании подготовки домашнего задания у учащихся младших классов имеется час свободного времени до ужина. В это время полчаса уходит на **воспитательские занятия**, которые распределяются по таким направлениям, как: физическое воспитание и охрана здоровья, трудовое воспитание , нравственное воспитание, эстетическое воспитание, развитие творческого воображения. Этот режимный момент имеет большое значение для развития социальной адаптации в обществе через практические и теоретические знания, получаемые детьми.

В следующие полчаса проходит работа по **самообслуживанию**, где учащиеся занимаются уборкой класса, ремонтом своей одежды, канцелярских принадлежностей.

Не менее значимый режимный момент- **вечерний туалет.**  К закреплению моментов утреннего туалета: умывание, чистка зубов, складывание одежды, подготовки спального места ко сну, добавляется стирка носко у мальчиков, а у девочек- стирка трусиков.

Во время проведения режимных процессов необходимы единые требования со стороны малого педколлектива и родителей. Необходима постоянная помощь и дифференцированный подход в социальной адаптации воспитанников. Необходимо подходить с большой ответственностью и продумыванием проводимых для детей мероприятий стараться заинтересовывать и вовлекать учащихся как в классные так и в школьные мероприятия.