

Значение режима дня в жизни дошкольника

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом,— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего — это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Любая деятельность — это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми. Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов. Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня. Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей дошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции. Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину

дня, в часы оптимальной работоспособности. Исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка уменьшают или снимают утомление.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а с четверга она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, учебной работой. В общей сложности 75—80% времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребенку присуща потребность в активных движениях. Увеличение двигательного компонента и рациональное распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить, он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется

полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни. Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 мин., но не более. Четкость выполнения режима дня во многом зависит от того, как сам малыш регулирует свое поведение на основе выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого «организованного» ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем). Для

ночного сна отводится время с 9—9 часов 30 минут вечера до 7—7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15—15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим, поможет ребенку быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий. Если ребенок во что-то играет, занят каким-либо делом, следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался. Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются. В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом — отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть.