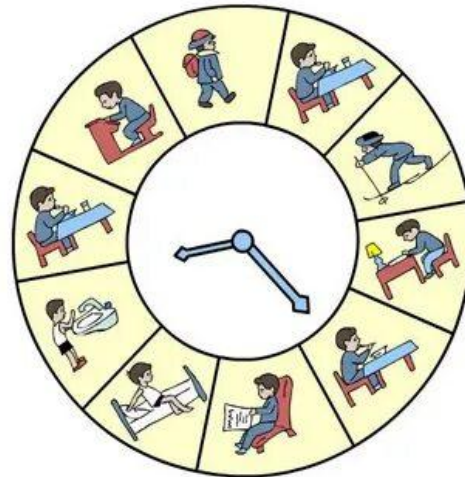


Консультация для родителей

Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка



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

система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

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.

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.

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.



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. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

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 800 до 1200 ч и от 1600 до 1800 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 1400-1600 ч. Не случайно занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

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 начиная с четверга она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание 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 и высказывать недовольство по поводу его медлительности.

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.

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 вызывало 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. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий. Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому 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.

