

*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. 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.

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 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно, поэтому 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.

В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, 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 (с учетом динамики работоспособности) 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 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 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 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.

