

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, хозяйственнобытовым 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 поторашивать 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 укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно поиграется, 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, наставляйте, 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.

#### Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй-третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Режим дня дошкольника — это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Если вы постоянно нарушаете режим ... то и вам, и малышу приходится больше тратить энергии, и вы быстрее утомляетесь. При этом ничего не успеваете сделать. Советуем вам призадуматься! Ведь режим облегчает жизнь не только малышу, но и вам.

Особенно неблагоприятно те или иные отклонения в режиме сказываются на общем состоянии детей, имеющих какие-либо нарушения в развитии или здоровье, так как их функциональные возможности нередко снижены.

В течение недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление, особенно у того, кто посещает дошкольное учреждение. Это обусловлено тем, что в коллективе детям приходится «тормозить» свои желания и эмоции, двигательную активность. Это требует огромной затраты нервной энергии, дети устают от общения со сверстниками. Поэтому дома в субботу и воскресенье им требуется разрядка.

Для детей дошкольного возраста (3—7 лет) рекомендуется следующий режим дня: максимальная продолжительность непрерывного бодрствования — 5,5—6 ч, сон—12,5—12 ч (2—2,5 ч дневной сон), кормить нужно 4 раза в день с интервалом 3,5-4 ч.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья.

В дошкольном периоде обязательен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. *Время отхода ко сну в зависимости от возраста рекомендуется в пределах от 20:30 до 21:30 часов.*

Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют ритуалы приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, гигиена половых органов, раздевание, взбивание подушки, слушание спокойных литературных произведений и т. д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).

*Воспитательная и образовательная деятельность.*

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период - с 8:00 до 12:00 часов и вечерний - с 16:00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания в ДОУ предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 10-15 минут (10 занятий в неделю), в средней группе (4-5 лет) - по 20 минут (10 занятий в неделю), в старшей группе (5-6 лет) - занятия по 20-25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6-7 лет) - 3 занятия в день проводятся по 25-30 минут, приобретая характер обучения. Продолжительность и кратность занятий в течение дня и недели для детей, не посещающих ДОУ, должна соответствовать рекомендуемой, как и для детей организованных коллективов. Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций, индивидуальных склонностей и развитию творческих способностей. Необходимо обязательно давать ребенку время для свободных занятий по собственному выбору (чтение литературы, занятие музыкой, рисованием спортом, общественной работой).

Игровой деятельности дошкольников отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок в первой и второй половинах дня, после дневного сна и вечером перед сном. Игры должны быть разнообразными, индивидуальными и групповыми, ролевыми, дидактическими, подвижными. Так, дидактические игры

аналогичны учебным занятиям, характеризуются малой подвижностью, обеспечивают эмоциональную окраску бодрствования. Подвижные игры, особенно на открытом воздухе, способствуют укреплению организма, повышают его выносливость, совершенствуют движения. Ежедневно свободное время дошкольники могут проводить согласно своим интересам, заниматься любимым делом. Подобный отдых доставляет удовольствие, вызывает положительные эмоции, снимает психологическое напряжение. Необходимо помнить, что просмотры телевизора и работа на компьютере создают условия для значительной нагрузки зрительного анализатора.

Приемы пищи и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей любого возраста. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приемам. При несоблюдении интервалов между приемами пищи нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит. Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу 4-5 раз в день с интервалом в 3,5-4 часа. Ужинать ребенок должен за 1-1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном полезно предложить ему стакан молока или кефира.