

Что необходимо знать родителям о режиме дня в ДОУ

Режим

*– залог нормального
развития ребенка-
дошкольника*

Режим – это правильное распределение во времени и целесообразная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования.

В режим детского сада входят различные виды деятельности детей: бытовая, игровая, учебная и трудовая. В младших группах больше времени отводится на выполнение процессов кормления, сна, гигиенического ухода, а в группах старшего дошкольного возраста увеличивается время на другие виды деятельности – игру, труд, занятия.

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.

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 (после 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.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается с 8.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00, а период минимальной работоспособности приходится на 14.00 – 16.00. 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 не высока. 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 в среду, а, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и в субботу.

Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления.

Как бы целесообразно ни строился режим – с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребенка неизбежно снижаются, что диктует необходимость смены деятельности состояния (бодрствования) на сон.

Сон – это очень сложное явление. Он восстанавливает функциональное состояние нервной системы, недосыпание же приводит к глубоким качественным изменениям реактивности корковых клеток и может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей.

Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Качество, глубина и продолжительность сна связаны с условиями его организации и рядом других факторов, знание которых необходимо и воспитателю и родителям. Быстрое и спокойное засыпание ребенка обуславливается укладыванием его в строго определенные часы, что вырабатывает известную системность (стереотип). При правильном распорядке дня фактор времени приобретает свойства условного сонного раздражителя и способствует нормальному засыпанию.

Глубокий сон обеспечивается предшествующим активным бодрствованием, а здоровая усталость – предпосылка хорошего сна. Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают в коре головного мозга очаг повышенной возбудимости, препятствующей распространению торможения и нарушающий процесс засыпания. Подвижные эмоциональные игры, чтение книг, новые игрушки, просмотр телевизионных передач, шумная обстановка, большая радость и сильные огорчения, даже прием пищи непосредственно перед сном, - все это приводит к возникновению в коре головного мозга очагов возбуждения и нарушает процесс засыпания. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненные кишечник и мочевой пузырь, теплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребенком и вместе с тем мягкая настойчивость способствуют нормальному засыпанию. Очень полезна перед сном спокойная прогулка.

Обязательный компонент режима – **прием пищи**, организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. В процессе кормления у детей продолжают воспитывать культурно-гигиенические навыки, самостоятельность, трудолюбие. Ребенок дошкольного возраста питается не только в детском саду или дома, но и в гостях, учреждения общественного питания. Поэтому детей необходимо обучать элементам этикета – умению правильно вести себя за столом не только среди детей, но и в обществе взрослых. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после приема пищи, это приводит к утомлению.

Прогулка – надежное средство укрепления здоровья и профилактика утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если воспитатели, а в течение выходных и родители, достаточно хорошо и правильно организовали прогулку своим детям, достаточной по длительности, то дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Характер игр, задачи, которые они решают, и их влияние на организм – различны. Игровая деятельность также занимает существенное место в правильной организации режима детей.

Виды детского труда разнообразны: самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд. Трудовые процессы тесно связаны с игрой. Рационально организованная трудовая деятельность обогащает двигательный режим и способствует снятию утомления от занятий, связанных с умственным напряжением.

Все трудовые навыки, воспитываемые у детей в дошкольном учреждении, должны поддерживаться в семье. Совместный труд детей и родителей способствует формированию у дошкольников уважительного отношения к трудовой деятельности, овладению более сложными трудовыми операциями, поскольку родители имеют возможность в индивидуальном общении с ребенком обучить его этим навыкам.

Систематическое, последовательное ознакомление ребенка с окружающим миром, обучение правильной речи, элементам счета, обогащение словарного запаса, формирование изобразительной деятельности, развитие и усложнение мыслительной деятельности происходит в детском саду на занятиях. Однако и родители в выходные или в вечернее время могут найти время позаниматься со своими детьми.

В процессе **занятий** у детей формируются качества, необходимые для дальнейшего успешного обучения в школе: активность, инициатива, творчество, умение спокойно сидеть за столом и сосредоточенно работать. Эффективность занятия определяется продолжительностью активного внимания детей. У дошкольников 3-4 лет она не превышает 10 мин., 4-5 лет – 15 мин и 6-7 лет – 25 мин.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в самые обычные, а также в выходные дни, которые дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Поэтому родители дома при воспитании детей должны обратить на это внимание.

