

Режим дня - основа здоровья ребенка

О режиме дня сказано много, но до сих пор не все родители понимают его значение. Стараясь развлечь и порадовать ребенка раннего возраста, порой переутомляют его нервную систему обилием впечатлений, и вместо радости и благодарности получают капризы, слезы и снижение иммунитета. Мало кто заботится о дневном сне ребенка. С дошкольником занимаются ранним обучением. При выборе мебели и осветительных приборов обращают внимание на их дизайн, но не на размер и функциональность. В зависимости от амбиций родителей, с четырех, и даже с трех лет малыша ежедневно усаживают и пытаются научить его читать и писать, принуждая сохранять несвойственную данному возрасту неподвижность и зрительное сосредоточение. Заставляют подолгу сидеть за обеденным столом, соблюдая «приличия». А шестилетки почти поголовно обречены ходить в школу на подготовительные курсы, заниматься вечерами, посещать различные кружки и секции, не имея времени для столь необходимой им игровой деятельности.

Поэтому нам видится необходимым вспомнить традиции советских детских садов, где режим дня был разработан в соответствии с возрастными особенностями детей.

Необходимость режима дня

Воспитание здорового молодого поколения с гармонично развитыми духовными и физическими силами неразрывно связано с разработкой рационального режима дня и гигиенической регламентацией различных сторон жизнедеятельности подрастающего поколения.

Деятельность является основным фактором развития растущего организма. Здоровье растущего организма определяется прежде всего созданием благоприятных условий для различных видов деятельности в учебно-воспитательных учреждениях и дома, рациональным питанием, правильным чередованием труда и отдыха, соблюдением правил личной гигиены, разумной организации досуга, предупреждением вредных привычек. Все это должно учитываться при построении режима дня. Рациональный режим предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам.

Эти принципы обоснованы законами высшей нервной деятельности человека и анатомо-физиологическими особенностями и психологическими возможностями растущего организма.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с ранних лет, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов. Последнее затрудняет, а иногда делает совершенно невозможным быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения.

Такая сложная для нервной системы ребенка перестройка может вредно влиять на его здоровье и работоспособность и привести к хроническому переутомлению.

Эти физиологические особенности определяют один из гигиенических принципов построения правильного режима дня – строгое его соблюдение, недопустимость частых изменений, а также постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания.

Содержание режима и суммарная продолжительность всех режимных моментов (суточный бюджет времени) определяются вторым гигиеническим принципом: все виды деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма. Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма; отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма.

Основными компонентами режима являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), учебная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма. Этим определяется ведущая роль режима в системе мер профилактики заболеваний.

Организация режима дня и постановка учебно-воспитательного процесса во всех типах учреждений являются важными разделами деятельности медицинских работников, санитарного врача по гигиене детей и подростков (и его помощника).

Режим дня детей всех возрастных групп должен предусматривать время для самообслуживания и проведения гигиенических процедур.

Гигиеническая организация сна

Бодрствование ребенка связано с активной деятельностью возбуждением нервных клеток под влиянием внешних раздражителей, поступающих в кору головного мозга через соответствующие: рецепторы (глаз, ухо, кожа и т.д.). ЦНС ребенка раннего и дошкольного возраста еще слаба, и во время бодрствования он легко утомляется. Для восстановления нормального состояния нервных клеток огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон, что необходимо учитывать в детских учреждениях.

Перед сном нельзя обильно кормить ребенка, поить чаем, кофе, какао, неприемлемы подвижные игры. Чтобы дети быстро засыпали и хорошо спали, рекомендуется укладывать их в одно и то время. Речь взрослых должна быть ласковой, тихой, движения мягкие и спокойные. У каждого ребенка должна быть своя кровать.

Частота и продолжительность сна детей от 2,5 месяцев до 7 лет

<i>Возраст</i>	<i>Количество периодов дневного сна</i>	<i>Длительность каждого периода дневного сна</i>	<i>Продолжительность сна в течение суток (с ночным сном)</i>
<i>С 2,5 – 3 до 5-6 мес</i>	4-3	2 ч – 1 ч 30 мин	17 ч 30 мин – 17 ч
<i>С 5-6 до 9-10 мес</i>	3	2 ч – 1 ч 30 мин	16 ч 30 мин – 16 ч
<i>С 9-10 мес до 1 года</i>	2	2 ч 30 мин – 2 ч	15 ч – 14 ч 30 мин
<i>1 год – 1 год 6 мес</i>	2	2 ч – 1 ч 30 мин	14 ч 30 мин – 14 ч
<i>1 год 6 мес – 2 года</i>	1	3ч	14 ч – 13 ч 30 мин
<i>2-3 года</i>	1	2 ч 30 мин	13 ч 30 мин – 12 ч 30 мин
<i>3-4 года</i>	1	2 ч 20 мин	13ч 20 мин – 12 ч 20 мин
<i>4-5 лет</i>	1	2 ч 10 мин	13 ч 10 мин – 12 ч 10 мин
<i>5-6 лет</i>	1	1 ч 50 мин	12 ч 35 мин – 11 ч 35 мин
<i>6-7- лет</i>	1	1 ч 45 мин	12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин

Гигиеническая организация бодрствования

При организации бодрствования детей необходимо учитывать гигиенические требования. Дети, увлеченные интересной игрой, не чувствуют утомления, но неправильно построенные виды деятельности могут быть нагрузкой для нервной системы ребенка и быстро привести к утомлению. Организуя деятельность ребенка, надо учитывать не только возраст, но и состояние здоровья, индивидуальные особенности. Важно хорошо продумать чередование видов деятельности. После игр, требующих значительного умственного напряжения, должны следовать подвижные игры, не связанные с большими умственными усилиями.

Занятия надо строить так, чтобы они были разными по сложности. Нельзя, например, в один день проводить занятия гимнастикой и лепкой. Для гимнастики дети должны переодеваться, а лепка требует мытья рук, уборки столов и т.д. При такой организации занятий дети перевозбуждаются, утомляются, их настроение и самочувствие ухудшаются.

На занятиях рисованием следует научить ребенка правильно держать в руке карандаш: между большим и средним пальцами, придерживая его сверху указательным.

Надо следить, чтобы дети держали карандаш свободно, линии на бумаге проводили без особого нажима, в результате мышцы руки будут меньше напрягаться и ребенок сможет дольше рисовать. В начале обучения не рекомендуется штриховать большие изображения, так как это утомляет руку. Только когда окрепнут мышцы и появятся некоторые навыки (5—6 лет), поверхность для штриховки можно увеличить. Кроме того, дети должны учиться лепить, вырезать легкими, с тупыми концами ножницами различные аппликации, участвовать в спортивных и подвижных играх, заниматься физическими упражнениями, больше бывать на свежем воздухе, особенно в летнее время. Зимой в подходящую погоду также рекомендуется гулять с детьми не менее 2 раз в день. Прогулки оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, улучшают аппетит, сон, настроение, тренируют сердечно-сосудистую систему, являются одним из средств закаливания. В холодный период года рекомендуется следующая одежда: 1) при температуре воздуха от +6 до -2°C четырехслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, сапожки. Если температура ниже 0°C, надевают зимнее пальто без трикотажной кофты; 2) от -3 до -8°C четырехслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги; 3) от -9 до -14°C пятислойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы, зимнее пальто, теплые сапоги с носками.

Гигиена учебного процесса

В начале учебного года определяют функциональную готовность детей к обучению. Если у дошкольника имеются дефекты звукопроизношения, то необходимы занятия с логопедом. Воспитанникам со слаборазвитыми мелкими мышцами кисти рекомендуются специальные упражнения, а детям с отклонениями в состоянии здоровья — лечебные и оздоровительные мероприятия

Важным фактором, влияющим на характер реакций организма ребенка, являются условия, в которых проходят занятия. Духота, плохая освещенность, неправильно подобранная мебель могут вызвать у ребенка не только плохое самочувствие, но и нарушение зрения и осанки, малокровие. Помещение должно хорошо проветриваться, иметь температуру воздуха 20—21° С, относительную влажность 30—60 %.

Большое значение для всего организма в целом имеет правильная осанка ребенка. Сидя за столом, ребенок должен держать тело в определенном положении. Наиболее устойчива и наименее утомительна прямая посадка, когда центр тяжести тела находится над точками опоры. Однако при этом ребенок может утомляться, если стул не соответствует пропорциям его тела и не имеет спинки, на которую можно опереться. Очень важно увеличить количество точек опоры: сидеть прямо не на краю, а на всем сиденье, глубина которого должна быть не менее $\frac{2}{3}$ бедра сидящего, а ширина — превышать ширину таза на 10 см. Ребенок должен опираться ногами о пол, спиной — о спинку стула, предплечьями — о крышку стола. Плечи при правильной посадке должны быть на одном уровне и располагаться параллельно крышке стола (рис. 62, 63).

Высота стола над сиденьем (дифференция) должна позволять сидящему свободно, без поднимания или опускания плеч, класть руки (предплечья) на стол. При слишком большой дифференциации, работая за столом, ребенок поднимает плечи (особенно правое плечо), при слишком малой — сгибается, сутулится, слишком низко наклоняет голову, чтобы рассмотреть предмет (рис. 64). Во время занятий нужно следить за правильной осанкой детей. Требовать от детей правильной посадки можно только при условии соответствия мебели росту и пропорциям тела ребенка.

Режим дня дошкольников

Исходя из вышесказанного, предлагается следующий приблизительный режим дня для детей дошкольного возраста, содержащихся дома.

	<i>2-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Пробуждение</i>	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
<i>Гигиенические процедуры</i>	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
<i>Завтрак</i>	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
<i>Игры, трудовая деятельность</i>	8.15-9.00	8.15-9.00	8.15-9.00	8.15-8.50	8.15-8.40
<i>Занятия</i>	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	8.50-9.50	8.40-9.50
<i>Игры</i>	9.30-9.50	9.30-9.50	9.30-9.50		
<i>Подготовка к прогулке</i>	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05
<i>Прогулка</i>	10.05-12.05	10.05-12.05	10.05-12.05	10.05-12.10	10.05-12.10
<i>Подготовка к обеду</i>	12.05-12.15	12.05-12.15	12.05-12.15	12.10-12.20	12.10-12.20
<i>Обед</i>	12.15	12.15	12.15	12.20	12.20
<i>Сон</i>	13.00-15.30	13.00-15.10	13.00-15.10	13.00-15.00	13.00-14.40
<i>Пробуждение</i>	15.30	15.10	15.10	15.00	14.40
<i>Гигиенические процедуры, трудовая деятельность</i>	15.30-16.00	15.10-15.40	15.10-15.40	15.00-15.30	14.40-15.10
<i>Полдник</i>	16.00	15.40	15.40	15.30	15.10
<i>Занятия</i>	16.30-16.45	16.10-16.25	16.10-16.25	16.00-16.30	15.40-16.20
<i>Прогулка</i>	17.00-18.50	16.40-18.50	16.40-18.50	16.45-18.50	16.35-18.50
<i>Подготовка к ужину</i>	18.50-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00
<i>Ужин</i>	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00
<i>Спокойные игры</i>	19.15-19.40	19.15-19.50	19.15-20.00	19.15-20.05	19.15-20.05
<i>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.</i>	19.40-20.10	19.50-20.20	20.00-20.30	20.05-20.35	20.05-20.35
<i>Отход ко сну</i>	20.10	20.20	20.30	20.35	20.35

Заключение

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Крайне важно сохранить нервную систему ребенка и мотивацию к обучению, тогда в более старшем возрасте он легко освоит все необходимые навыки. Поэтому необходим режим дня и дозированный, осторожный ввод обучающих занятий.

В семье случаются разные ситуации, и жизнь семьи не может подчиняться режиму дня младшего. Но мы считаем, что минимум два правила должны соблюдаться неукоснительно: нельзя сокращать время сна ребенка и нельзя проводить никаких занятий после 19 часов. Тогда мы сохраним способность ребенка к обучению на долгие годы.