

ГБДОУ №9 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:

«Режимные моменты в жизни детей дошкольного возраста»

Апрель 2018 г.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Мы часто слышим от Вас вопросы, которые касаются непосредственно поведения наших детей. Часто Вы говорите нам о том, что в саду дети ведут себя намного лучше, чем дома. А иногда у некоторых деток возникают проблемы поведенческого характера, что приводит к некоторому негодованию с Вашей стороны. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ и КАК С ЭТИМ МОЖНО БОРОТЬСЯ?

Цель данной консультации – обратить Ваше внимание на некоторые неочевидные причины того или иного девиантного поведения (то устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм) наших деток.

Консультация имеет научный характер и актуальна, на мой взгляд, для каждого из нас. Надеюсь, что она поможет многим из Вас лучше понять своих детей и задуматься над тем, что можем сделать мы с Вами для их гармоничного развития.

Режимные моменты в жизни детей дошкольного возраста

Для благополучного физического и нервно-психического развития ребенка важное значение имеют благоприятные условия жизни, правильный уход и воспитание, соблюдение соответствующего возрастным особенностям режима, регулярное физическое воспитание и закалывающие процедуры, рациональное питание.

Режим дня — это распределение во времени и определенная последовательность основных жизненных процессов (сна, приема пищи, бодрствования), а также чередование различных видов деятельности во время бодрствования. Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, оптимальное чередование гигиенических процессов и кормления, занятий и самостоятельных игр, прогулок, закалывающих процедур и т. д. Именно поэтому режим способствует нормальному функционированию организма ребенка, является необходимым условием его своевременного физического и нервно-психического развития, спокойного поведения, положительного эмоционального фона.

Для организации правильного режима необходимо строить его в зависимости от ритмичности физиологических процессов. В течение суток с определенной закономерностью изменяются температура тела, деятельность органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой и других систем.

Особенно чувствительна к изменениям внешней и внутренней среды нервная система. Одной из основных причин суточного ритма является истощение клеток мозга и необходимость предохранения их от разрушения путем периодического сна.

У взрослых и более старших детей главное время сна совпадает с темным временем суток, когда резко уменьшается количество возбуждающих мозг сигналов. У детей раннего возраста нервные процессы истощаются особенно легко, и для них естественны более продолжительный сон и чередование его с бодрствованием в дневное время.

В процессе жизнедеятельности ребенка на основе ритмичности физиологических функций вырабатываются и условные рефлексы на время. Построение режима с учетом биологических ритмов способствует активной жизнедеятельности органов и тканей, а также всего организма в целом, сохранению энергии и сил, росту и развитию ребенка.

Наряду с рефлексами на время регулярность отдельных режимных моментов и чередование их ведет к выработке цепных условных рефлексов, когда предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей. Таким образом, правильно организованный режим способствует не только рациональному функционированию органов и систем, но и воспитанию ребенка. На его основе формируется организованное поведение, вырабатываются положительные реакции на режимные моменты, исключаются многие причины возникновения отрицательных привычек. Благодаря установившемуся динамическому стереотипу ребенок в определенное время с аппетитом ест, без капризов ложится спать.

На протяжении раннего и дошкольного возраста в соответствии с изменениями длительности бодрствования, сна и перерывов между кормлениями режим меняется несколько раз.

Где бы ни находился ребенок (дома в семье, в детском учреждении любого типа, разновозрастной или смешанной группе, в изоляторе или больнице), он должен жить по режиму, соответствующему его возрастным и индивидуальным особенностям и состоянию здоровья. Правильный ритм режимных моментов охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на характер бодрствования и качество сна.

Бодрствование ребенка связано с активным состоянием клеток головного мозга, находящихся в активном взаимодействии с окружающей средой. Центральная нервная система детей раннего и дошкольного возраста еще слаба и во время бодрствования легко утомляется. Длительность периода бодрствования у маленького ребенка определяется пределом работоспособности нервной системы. Для восстановления нормального состояния нервных клеток огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон ребенка. Сон характеризуется разлитым торможением в клетках головного мозга, ослаблением восприимчивости органов чувств (слуха, зрения, осязания) и реакций на внешние раздражители, снижением двигательной активности.

Бодрствование и сон — взаимосвязанные состояния нервной системы: полноценный сон обеспечивает активное бодрствование и в то же время сон возможен только после достаточно длительного и продуктивного бодрствования («хороший сон надо заработать»). Соблюдение режима имеет большое значение для здоровья и оптимального развития ребенка, однако в отдельных случаях от него возможны отступления, продиктованные потребностями конкретного ребенка в конкретной ситуации. Например, если поведение ребенка свидетельствует об утомлении, его следует уложить раньше спать; если ребенок крепко спит, целесообразно дать ему выспаться, а не будить «по режиму». Если такие отступления от режима часты, это свидетельствует о несоответствии режима индивидуальным особенностям ребенка (возможно, он нуждается в уменьшении кратности дневного сна или удлинении периода бодрствования). Кроме того, необходимо учитывать, что есть дети - «ритмики» (дети с четко функционирующими «внутренними часами» — такие дети легко принимают

ритмичное чередование режимных процессов и сами требуют их своевременности) и есть дети-«дизритмики» (склонные выбиваться из предложенного им режима из-за неритмичности собственных функций — такие дети испытывают затруднения при привыкании к режиму, нередко нуждаются в отступлениях от него, но при терпеливом и настойчивом приучении, как правило, «ритмизируются»).

Формирование правильного чередования сна и бодрствования во многом зависит от условий воспитания ребенка: от своевременности проведения и методически правильного осуществления режима, включающего, помимо сна и бодрствования, прием пищи, прогулки на свежем воздухе, активные игры, занятия, гигиенические процедуры и пр.

Дети старше полутора лет гуляют в определенные часы: первый раз после игр и занятий, следующих за завтраком (2 ч), второй — после полдника (2-3 ч). Общая продолжительность прогулок 4-5 ч; у детей старше 3 лет свободное время после завтрака, на прогулках, после полдника заполняется не только играми. Часть его отводится на самообслуживание, дежурство по столовой, на работу в уголке природы, для выполнения трудовых поручений.

В круглосуточных учреждениях вечерние игры и прогулки детей продолжаются до 19 ч. В 19 ч дети ужинают и в 20 ч — 20 ч 45 мин (в зависимости от возраста) после вечернего туалета ложатся спать.

Детей, перенесших тяжелые заболевания, а также страдающих хроническими болезнями, следует раньше укладывать и позже других поднимать, удлинять их прогулки на свежем воздухе, ограничивать продолжительность занятий. В некоторых случаях таким детям следует назначать дополнительное питание. В учреждениях санаторного типа подобные изменения режима распространяются на всех детей.

В теплое время года можно значительно увеличить пребывание детей на свежем воздухе за счет того, что ночной сон детей несколько укорачивается, а дневной соответственно удлиняется и снимается второе (вечернее) занятие. Переход из домашних условий в условия дошкольного учреждения для многих детей достаточно труден — происходит смена привычного стереотипа жизни.

Для **нормального развития нервной системы детей** и предупреждения переутомления огромное значение имеет **правильная организация режима жизни детей**.

Правильный режим — это рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (сон, прогулки, занятия и пр.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохранять его организм от чрезмерного утомления.

Соблюдение режима дня приводит к возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и пр.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает их аппетит, сон,

работоспособность, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Важным фактором полноценного и своевременного развития нервной системы является **рациональное питание**, включающее все необходимые ей питательные вещества (белки, витамины, фосфолипиды, достаточное количество глюкозы — основного «энергоносителя» для нервных клеток).

Главный психогигиенический фактор в воспитании детей — отношение к ним. Каждый ребенок лучше развивается, успешнее преодолевает те или иные негативные тенденции в своем состоянии, если он получает достаточно внимания, понимания и ласки со стороны взрослого.

К весьма неблагоприятным факторам относятся отсутствие условий для активной деятельности, ограничение впечатлений. Недостаток информации приводит к снижению возбудимости и восприимчивости ребенка, плохой обучаемости, отставанию в развитии. Ограничение в движениях также нарушает его поведение и развитие.

Дошкольный возраст характеризуется быстрым темпом роста и развития всех органов и систем, в том числе и нервной системы ребенка. В этом возрасте она пластична, гибка, но вместе с тем и легко ранима. Это обязывает бережно относиться к ребенку. У детей преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. Налаженный жизненный ритм регулирует эти процессы. Поэтому для нормального развития нервной системы ребенка необходим правильный режим. Каждый знает, какое значение для детей имеет спокойная обстановка в семье. Но не каждый об этом помнит. Чтобы ребенок рос спокойным, большое значение имеют и предоставление ему возможности играть и заниматься в специально отведенном для него уголке, и режим тишины, предусматривающий устранение всех раздражающих громких звуков (радио, телевизор и т. д.), и главное — доброжелательные отношения между членами семьи. От того, какой тон отношений установился в семье, во многом зависит уравновешенность ребенка. Надо ли доказывать, насколько пагубно влияют на детей скандалы, неуважительное отношение старших друг к другу, покрикивания, резкость. Даже просто повышенный тон выводит малыша из равновесия, а когда ссоры в семье не редкость, когда повышенный тон — дело обычное, то и ребенок, находясь в атмосфере конфликтов, сам начинает нервничать, покрикивать, разговаривать с окружающими тоном, заимствованным от близких.

Немаловажную роль в охране нервной системы детей играют те отношения, которые устанавливаются между взрослыми и малышом. Если родители умеют видеть в ребенке человека и обходятся с ним справедливо, то он обретает чувство уверенности, «защищенности». А это, в свою очередь, содействует уравновешенности нервных процессов.

К нервозности и неуравновешенности приводят чрезмерные и частые запреты: «не бегай», «не трогай», «не бери» и т. д. Бесконечные «не» угнетают ребенка. В дошкольном возрасте дети не способны руководствоваться в своем поведении постоянным «приторможением». Энергия их ищет выхода, и если ребенку не дают возможности «разрядиться», у него происходит так называемый спад нервных процессов, и он перестает подчиняться взрослым.

Часто родители впадают в другую крайность: стараясь не раздражать ребенка, все ему разрешают, не предъявляют необходимой требовательности. Это, конечно, не может содействовать выработке упорядоченного, поведения. Такие дети на требование взрослого могут реагировать бурным неподчинением. Если ребенок привык видеть, что с ним строги, но справедливы, это дисциплинирует его, подтягивает, он становится более уравновешенным.

Нельзя забывать о том, что требования к ребенку должны быть едины и посильны для их выполнения, тон обращения спокойным и приветливым. Шумная обстановка в доме является одним из сильнейших раздражителей нервной системы ребенка. Постоянный шум приводит к быстрому утомлению, ухудшению памяти, снижению внимания, повышенной раздражительности. Детями шум воспринимается особенно болезненно. Необходимо, чтобы взрослые помнили об этом. Недопустимо, когда громко работает телевизор. Это раздражает ребенка, отрицательно влияет на слух и нервную систему. Очень плохо влияет на ребенка привычка взрослых громко разговаривать. Ребенок привыкает к высоким раздражителям, перестает реагировать на спокойный тон, начинает сам говорить громко.

Приходя вечером из детского сада, утомленный играми и наполненный впечатлениями дня, малыш дома должен быть окружен покоем, и вся обстановка должна его как бы подготовить к предстоящему ночному отдыху. Этому способствуют и спокойные игры, и занятия. (Нельзя допускать возни, суеты, шумных и подвижных игр вечером!) К спокойным играм и занятиям относятся постройки из настольного строителя, выкладывание узоров из мозаики, настольные игры, в которых отсутствует элемент соревнования (соревнования приводят к возбуждению), рисование, лепка, вырезывание.

Необходимо осторожно, но настойчиво с раннего возраста приучать детей к спокойным занятиям вечером. Пока ребенок мал, ему просто нельзя разрешать играть в шумные игры, объясняя, что папа, мама, бабушка, дедушка устали и хотят посидеть в тишине. Если это требование соблюдается каждый день, ребенок быстро привыкает к нему. Так же уравновешенно он ведет себя и в дальнейшем.

После перенесенного заболевания дети бывают вялы, легко возбудимы и капризны. Ребенок, переболевший гриппом, ангиной, перенесший инфекционные болезни, требует особого внимания: любая болезнь ослабляет организм, травмирует нервную систему. Отсюда и отклонения в поведении — повышенная раздражительность, обидчивость по незначительному поводу, капризы. Эти дети мало и беспокойно спят, плохо едят, часто жалуются на головные боли. Иные безразличны, у них снижается работоспособность, но возбудившись, они не могут управлять собой. На таких детей нельзя кричать и тем более прибегать к наказаниям. Но осторожность в обращении с детьми во время болезни не исключает разумной требовательности. Нет двух моралей: для детей больных и здоровых. Разумная требовательность поможет ребенку после выздоровления восстановить утраченное равновесие и спокойствие.

Нередко родители, чтобы успокоить не в меру расшумевшегося или долго не засыпающего ребенка запугивают его: «Придет дядя и заберет тебя», «Спи, а то отдам чужой тётё!» Это недопустимо, так как из нормального, не в меру шустрого и подвижного ребенка легко сделать нервного, неуравновешенного. Ночные страхи, боязнь темноты, заикание — все это нередко является следствием запугивания. Часто ребенок боится необычного шума, темноты и т. п. В этом случае надо

объяснить малышу необоснованность страха и осторожно, без насилия раскрыть содержание его волнений.

Иногда взрослые считают нервными вполне здоровых детей. Изнежив, заласкав, избаловав ребенка и превратив его в эгоиста, ни в чем не знающего отказа, родители теряются перед бурным выражением неподчинения. Стоит ребенку броситься на пол, как мама или бабушка отступают от своих требований («Нервный ребенок!»). И снова удваивают свое внимание к нему, идут на любые жертвы и уступки, лишь бы не плакал. Так под видом «нервного» ребенка в доме вырастает настоящий тиран. А надо бы знать, что разумными требованиями не испортишь «нервы» ребенку. Напротив, требования упорядочивают, дисциплинируют его поведение. **Там, где в доме дисциплина и порядок, постоянство и последовательность требований, там дети растут спокойными и здоровыми.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!