

Основные требования к режиму дня ребёнка-дошкольника

Воспитание полезных навыков и привычек имеет особенно важное значение в дошкольном периоде жизни ребенка. В этом возрасте в коре больших полушарий головного мозга легко образуются новые временные нервные связи, называемые условными рефлексам, которые потом закрепляются и часто остаются на всю жизнь в виде навыков и привычек.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Давно известно — каждый испытал это на себе, — что потребность в еде, сне, деятельности и отдыхе появляется в определенные часы, если человек привык есть, спать, работать в установленное время. Понятно, что пища лучше усваивается, если выделение пищеварительных соков начинается еще до того, как она попадает в рот, что сон наступит быстрее и отдых будет более полным, если в привычный час человека «клонит ко сну».

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать. Бывает, что родители, «жалая» ребенка, разрешают ему то позже лечь, то не вовремя встать, то остаться дома в часы прогулки. Такие нарушения установленного распорядка не проходят бесследно: они отражаются на сне ребенка, его аппетите, общем самочувствии. Ребенок

начинает к огорчению родителей, не понимающих причины его поведения, нервничать, капризничать.

Режим может несколько изменяться в зависимости от сезона, от распорядка жизни в семье. Но некоторые общие правила должны соблюдаться всегда. Правила эти относятся в основном к организации сна, питания, прогулок.

Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна.

Но дело не только в количестве часов сна. Дети должны ложиться вовремя, не позднее 8—9 часов вечера. Если ребенок спит в общей комнате, взрослым приходится в это время несколько ограничить себя, так как яркий свет, чрезмерно громкие или волнующие ребенка разговоры, естественно, мешают ему заснуть сразу, а потом, в силу перевозбуждения, сон наступает с большим трудом.

Возбуждают ребенка и слишком шумные игры перед самым сном, и рассказанные ему на ночь страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание 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.

Питание. Ребенку, так же как и взрослому, пища нужна как источник энергии, необходимой для основных жизненных процессов в организме, для

поддержания теплового равновесия, для движения, для работы. В детском возрасте требуются еще и дополнительные затраты энергии, связанные с ростом и развитием организма ребенка. Чем моложе ребенок, тем быстрее идет его рост.

В пище дети должны получать все необходимые вещества: полноценные белки (их особенно много в мясе, рыбе, яйцах, в молочных продуктах), жиры — преимущественно в виде сливочного масла, углеводы, содержащиеся в муке, в крупах, в сахаре, в картофеле, в различных овощах, фруктах.

Для нормального роста и развития детям особенно важны витамины — их много в капусте, моркови, помидорах, в черной смородине, апельсинах, лимонах и других овощах, ягодах и фруктах, а также в сливочном масле, яйцах, молоке и рыбьем жире.

Устанавливая режим питания, надо помнить следующее. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать.

Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — во время утреннего завтрака и ужина, а самое легкое питание — в полдник и на второй завтрак, если ребенок питается 5 раз в день.

Приводим примерное меню и распорядок питания для ребенка-дошкольника.

Первый завтрак — из двух блюд. Кроме стакана жидкости (чай с молоком, молоко, кофе), на завтрак следует давать какое-нибудь горячее блюдо: кашу, картофель, макароны, яичницу, фаршмак из селедки, а также овощи или фрукты, ягоды.

Если по условиям жизни в семье общий обед готовят к 3—4 часам, детям необходимо дать второй завтрак (через 2 1/2—3 часа после первого), более легкий.

Нет надобности готовить для детей дошкольного возраста специальный обед — они могут в основном есть то же, что и взрослые, если это не слишком тяжелая, жирная или острая пища, приправленная перцем, горчицей, уксусом. Обед ребенка должен состоять из трех блюд; на третье следует давать свежие фрукты или кисель, компот.

В промежутках между обедом и ужином — легкий полдник: чай или молоко, булочка с маслом, с медом, печенье, фрукты.

Ужин — из двух блюд: например, запеканка из каши (овощей, макарон), творог, сырники, картофельные котлеты и т. п. и стакан молока, простокваши.

Прогулка. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. В сельских местностях, где жизнь детей весной и летом обычно целиком проходит на воздухе, они выгодно отличаются от городских и крепостью здоровья, и внешним видом: румяные, загорелые, всегда в движении, они не боятся солнца, не простуживаются, промокнув под дождем. Надо стремиться к тому, чтобы дети, живущие в городских условиях, также как можно больше были на воздухе.

В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть

исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках. На севере, где климат суровее, детей надо приучать гулять и при более низкой температуре: важно, чтобы ребенок привыкал к климату, в котором он живет.

В зависимости от условий дети могут гулять на участке своего дома или за его пределами. В первом случае следует позаботиться о том, чтобы во дворе было место, где они могли бы спокойно играть. Площадку, предназначенную для игр, летом надо подметать и поливать во избежание пыли, зимой — расчищать от снега. Если двор, как это бывает нередко в больших городах, не подходит для игр детей, надо выбрать поближе к дому место для ежедневных прогулок: сквер, бульвар, парк.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — для младших до 15—20 минут ходьбы, для более старших — до 30 минут, с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.

Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.