

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЁНКА

*Составитель:
Полунова Т.Л.,
врач психоневролог*







Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.



Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

-  определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
-  регулярное питание;
-  полноценный сон;
-  достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Нарушение режима дня, так же как неправильные условия воспитания,

неблагоприятный климат в семье, приводит к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, прежде всего к неврозам. Симптомы: беспокойство, плохой сон, отставание физического развития. В более старшем возрасте - раздражительность, неадекватные реакции, нервные тики, кишечные колики, лабильность температуры.

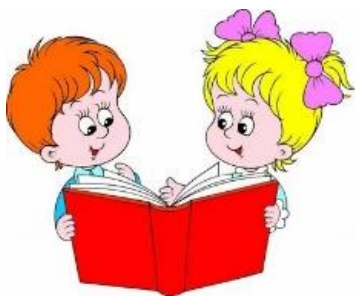
Профилактика таких нарушений - строго проводимый режим с самого раннего возраста, включая воздушные и солнечные ванны, купание, хвойные и соленые ванны, обтирания, обливания, занятия физической культурой, максимальное пребывание на свежем воздухе, полноценный ночной сон, дневной сон.

Организуя деятельность ребенка, необходимо помнить о сохранении его работоспособности в течение всего дня, что достигается чередованием труда и отдыха разных видов деятельности, т. е. поочередным включением в работу разных органов и систем.

У клеток мозга есть предел работоспособности. За этим пределом, «предупреждая чрезмерное функциональное израсходование ее, наступает торможение». Это торможение И. П. Павлов назвал запредельным. Запредельное торможение возникает в результате утомления и сказывается на снижении работоспособности. У детей резко ослабевает внимание, они перестают слушать, некоторые начинают беспокойно двигаться.

Внешнее торможение может возникнуть и при длительном мышечном напряжении в результате неудобной позы, вызванной неправильно подобранной (не по размеру) мебелью или напряжением зрения, связанным с недостаточным или неправильным освещением.

ЧТЕНИЕ И РАССМАТРИВАНИЕ КАРТИНОК



✚ Чтобы дети не напрягали зрение при рассматривании книг и иллюстраций, образцы должны быть четко выполнены и достаточных размеров.

✚ Книжки, картинки, настольные печатные игры для детей нужно выбирать такие, которые имеют отчетливый ярко окрашенный рисунок. Не следует допускать картинки на цветной (желтой, коричневой, синей) бумаге: рассматривание их может утомить зрение детей. Лучший фон - белый.

✚ Рассматриваемый небольшой по размеру предмет (книжка, картинка и др.) должны быть расположены на определенном расстоянии по отношению к глазам ребенка. Для старших детей это расстояние не должно быть меньше 30 см.

✚ Желательно, чтобы картинка находилась в наклонном положении, под углом в 45°.

✚ Долгое зрительное напряжение требует достаточного освещения; утомление может привести к ослаблению зрения, близорукости.

РИСОВАНИЕ



✚ При рисовании карандаши детям следует давать мягкие, хорошо отточенные.

✚ Бумага должна быть белая, плотная (не рвущаяся при нажиме карандашом), слегка шероховатая. Нельзя давать

глянцевую бумагу, так как след карандаша на ней плохо заметен и дети при работе с такой бумагой будут напрягать зрение.

- ✚ Для рисования красками лучше использовать гуашевые краски.
- ✚ Кисточки для рисования надлежит давать детям мягкие, с толстой ручкой. Такую кисточку малышам легче держать, так как у них плохо развиты мышцы кисти руки.



ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ РЕБЁНКА ЗА СТОЛОМ

✚ Дети меньше утомляются, если сидят на правильно подобранной мебели и принимают такую позу, при которой равномерно распределяются мышечные группы на большое количество точек опоры, этим облегчается работа мышц.

✚ За столом дети сидят прямо, опираясь

на спинку стула, прямо держат голову.

- ✚ Во время работы за столом туловище и голова ребенка слегка наклонены вперед. Ноги согнуты под прямым углом в коленях и всей ступней опираются о пол.
- ✚ При несоответствии размеров мебели росту детей и неправильной позе во время сидения происходит неравномерное распределение тяжести, ребенок утомляется и принимает вынужденное положение тела. Если он к тому же стеснен в движениях, то страдают отдельные функции органов: сдавливаются грудь, живот, крупные кровеносные сосуды.
- ✚ Во время сидения детей за столом надо соблюдать определенное расстояние между столом и стулом. Нормально, чтобы стул на 3-5 см был задвинут под стол.

ПРОГУЛКИ



✚ Прогулки - обязательный элемент режима.

✚ Они проводятся два раза в день: в первую половину дня и во вторую, после полдника.

✚ Оздоровительное значение прогулок огромно.

Во время прогулки следует внимательно наблюдать за самочувствием и тепловым состоянием детей. Необходимо, чтобы в холодное время года руки и ноги детей оставались достаточно теплыми, не допускать переохлаждения (посинения лица и губ), а в теплое время - перегревания.

- ✚ В холодное время года на прогулке нужно обеспечить смену разнообразной деятельности, чередуя энергичные движения, игры с менее подвижными, а летом, в жаркую погоду, ограничивать излишнюю подвижность детей.

СОН



+ Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не менее 12-13 часов. Часть этого времени они спят днем.

+ Укладывать детей на отдых нужно в одно и то же время, предусмотренное в режиме дня. Это обеспечит быстрое засыпание детей.

+ Очень важно следить за правильным положением детей во время сна. Лучше, если ребенок спит на спине. Если ребенок засыпает и спит на боку, то надо периодически (в течение 2-3 дней один раз) переносить подушку с одного конца кровати на другой, чтобы дети привыкали спать на разных боках.

+ Нельзя разрешать детям спать, свернувшись «калачиком», поджимая ноги к животу.

Таким образом, соблюдение режима дня и правильно организованная деятельность ребёнка является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма.