

Ата-аналарға кеңес беру

«Мектеп жасына дейінгі баланың өміріндегі күн тәртіптің маңызы»

Күн тәртібі - бұл балалардың ұйқы және сергектік кезеңдерін, тамақтануын, гигиеналық және сауықтыру процедураларын, сабақтар мен балалардың дербес әрекеттерін бөлу жүйесі. Балалардың көңілді, көңілді және сонымен бірге теңдестірілген көңіл-күйі көбінесе режимді қатаң сақтауға байланысты. Тамақ ішудің, ұйықтаудың және жүрудің кешігуі балалардың жүйке жүйесіне кері әсер етеді: олар енжарлық немесе керісінше қозып кетеді, капризді бола бастайды, тәбет жоғалтады, ұйықтай алмайды және мазасыз ұйықтайды..

Үйден балабақшадағы тәрбиенің маңызды белгілерінің бірі - балабақшадағы режим. Балабақшада бәрі алдын ала белгіленген тәртіпке бағынады. Және бұл сөзсіз плюс. Өйткені, мұндай жүйелілік дәлдікке, реттілікке дағдыландырады. Тамақтану туралы не айта аламыз. Кез келген диетолог дұрыс тамақтану бір уақытта сау ағзаның өсуіне ықпал ететінін растайды. Күн тәртібі - бұл ояту мен ұйқының кезектесуін, сондай-ақ әртүрлі іс-әрекет түрлерін ұтымды ұйымдастыруды қамтамасыз ететін күндізгі өмірдің нақты тәртібі. Баланың жас ерекшеліктеріне сәйкес келетін дұрыс режим денсаулықты жақсартады, тиімділікті қамтамасыз етеді, әртүрлі әрекеттерді сәтті жүзеге асырады және шамадан тыс жұмыстан сақтайды.

Кез келген әрекет рефлектор арқылы жүзеге асырылатын сыртқы ынталандыруға жауап болып табылады. Бұл ми қыртысындағы күрделі процестердің нәтижесі, жүйке энергиясының үлкен шығынымен бірге жүреді және шаршауға әкеледі..

Қатаң тәртіпке үйренген балада тамаққа, ұйқыға және демалуға деген қажеттілік белгілі бір аралықта пайда болады және барлық ішкі органдардың қызметіндегі ырғақты өзгерістермен бірге жүреді. Дене алдағы әрекетке алдын ала бейімделеді, сондықтан ол жүйке энергиясын қажетсіз ысырапсыз өте тиімді жүзеге асырылады және айқын шаршауды тудырмайды..

Өмірдің алғашқы үш жылында күнделікті режим бірнеше рет өзгереді. Ол мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеудің негізгі міндеттеріне бағынуы керек: дұрыс өсу мен дамуға, денсаулықты нығайтуға, негізгі қозғалыстарды дамытуға, сөйлеу функциясын дамытуға ықпал ету.

Мектеп жасына дейінгі балалардың күнделікті режимін олардың жоғары жүйке қызметінің ерекшеліктерін ескере отырып құру керек, бұл әлі де ми қыртысы жасушаларының аздап сарқылуымен және жүйке процестерінің белгілі бір тұрақсыздығымен сипатталады..

Күндізгі уақытта жақсы өнімділік алуан түрлі әрекеттермен және олардың кезектесуімен қамтамасыз етіледі. Физиологиялық тұрғыдан алғанда бұл ми қыртысының бір мезгілде жұмыс істеу және демалу

мүмкіндігімен түсіндіріледі. Әрбір жеке сәтте оның бүкіл беті емес, жеке аймақтар жұмыс істейді, атап айтқанда осы әрекетке жауап беретіндер (оңтайлы қозғыштық өрісі). Кортекстің қалған аймақтары осы уақытта тыныштықта болады. Іс-әрекеттің сипаты өзгерген кезде оңтайлы қозғыштық өрісі қозғалады және ми қыртысының бұрын жұмыс істеген аймақтарының демалуы үшін жағдай жасалады.

Ағзадағы барлық физиологиялық процестер өз биологиялық ырғағы бар, бір тәуліктік ырғаққа – күн мен түннің ауысуына бағынады. Күндізгі уақытта баланың белсенділігі мен өнімділігі бірдей емес. Олардың көтерілуі сағат 8-ден 12-ге дейін және сағат 16-дан 18-ге дейін байқалады, ал ең төменгі өнімділік кезеңі сағат 14-16-да болады. Балалардың айқын шаршауын тудыратын іс-шаралардың жоспарлануы кездейсоқ емес. күннің бірінші жартысы, оңтайлы өнімділік сағаттарында.

Апта бойы өнімділік екіұшты болады. Дүйсенбіде ол төмен. Мұны баланың екі күндік үйде болғаннан кейін балабақша режиміне бейімделуімен түсіндіруге болады, бұл кезде көп жағдайда әдеттегі режим айтарлықтай бұзылады. Ең жақсы көрсеткіштер сейсенбі және сәрсенбі күндері байқалады, ал бейсенбіден бастап ол қайтадан нашарлап, жұма және сенбі күндері ең төменгі көрсеткішке жетеді. Демек, аптаның соңына қарай шаршаудың бірте-бірте және тұрақты өсуі байқалады. Бұл белгілі бір дәрежеде балалардың тыныш ойындармен, үй шаруасымен, оқу-тәрбие жұмыстарымен айналысатын отырықшы күйінің ұзаққа созылуымен байланысты. Балабақшада жалпы уақыттың 75-80% отырықшы іс-әрекетке жұмсалады, ал бала белсенді қозғалыстарға тән қажеттілікке ие. Шаршаудың алдын алу шараларының қатарында қимыл-қозғалыс құрамдас бөлігінің ұлғаюы және апта ішінде іс-әрекеттердің ұтымды (өнімділік динамикасын ескере отырып) бөлінуі, әсіресе балаларды шаршатады деп санауға болады..

Мектеп жасына дейінгі балалардың сергектік кезеңдерінің ұзақтығы 5-6 сағатпен шектеледі. Бұл сергектік пен ұйқыны кезектестіру қажеттілігін білдіреді.. Кішкентай кезінен әдет-ғұрып бойынша өмір сүруге дағдыланған бала оны ықыласпен ұстанады. Оның уақыты келгенде төсекке барудан бас тартуы мүмкін емес. Егер ол кешкі сағат 9-да ұйықтап, жарты сағаттан кешіктірмей қатты ұйықтап кетсе, таңертең оны оятудың қажеті жоқ - ол көңілді және көңілді оянады. Баланың тыныш киінуіне жеткілікті уақыт бар, ал ата-ана оны асықпайды немесе оның баяулығына наразылығын білдірмейді. Күндіз қайта-қайта шақыруға, дастарханға отыруға немесе серуендеуге көндірумен уақытты босқа өткізбейді. Отбасындағы күн тыныш басталып, аяқталады, режимді сақтауға байланысты барлық жанжал жағдайлары алынып тасталады. Ата-аналар кешкі уақытты толығымен өз ісіне пайдаланады.

Тамақтану, ұйықтау, серуендеу және әртүрлі әрекеттер сағаттарындағы ырғақ күн сайын қайталанса, бұл жүйке жүйесінің күйіне және ағзадағы барлық физиологиялық процестердің қалай жүретініне жақсы әсер етеді. Мектепке дейінгі мекемелерде режим толығымен енгізілген. Бірақ ол әрдайым байқалмайды.

Демалыс күндері дұрыс күн тәртібінің болмауы баланың дүйсенбідегі балабақшадағы жағдайына әсер ететіні байқалды: аздап шаршау, летаргия (немесе, керісінше, қозғыштығының жоғарылауы) сезіледі, нәресте басқа күндерге қарағанда күндізгі уақытта көбірек ұйықтауға бейім..

Мектепке дейінгі 4 жыл ішінде режим аздап өзгереді. Ұйқының күнделікті мөлшері негізінен күндізгі ұйқыға байланысты біршама төмендейді. Бірақ балаға әлі де ересек адамға қарағанда көбірек ұйқы қажет екенін ұмытпауымыз керек.

5 жасқа дейінгі бала күніне 12,5-12 сағат, 5-6 жаста - 11,5-12 сағат ұйықтауы керек (оның ішінде түнде шамамен 10-11 сағат және күндіз 1,5-2,5 сағат).

Түнгі ұйқыға бөлінген уақыт кешкі 9-9 сағат 30 минуттан таңғы 7-7 сағат 30 минутқа дейін. Мектеп жасына дейінгі балалар күндіз бір рет ұйықтайды. Оларды төсекке жатқызады, олар 15-15 сағат 30 минутта оянады. Күндізгі ұйқыны кейінірек ұйымдастыру ұсынылмайды - бұл сөзсіз түнде кеш ұйықтауға әкеледі. Түстен кейін алты сағаттық сергектік - бұл баланың демалу қажеттілігін сезіну үшін жеткілікті ойнайтын уақыт кезеңі.

Бұл мәселелерді шешуге не көмектеседі?

Ең алдымен, режимді сақтау әдеті ерте балалық шақта қалыптасқан. Әдетте бала қандай да бір түрде өзінің істеп жатқан ісін аяқтағысы келеді (және мұны тек құптауға болады). Сондықтан нәрестеңізге тез арада ұйықтау керек екенін 10-15 минут бұрын ескерту керек. Ал бұл уақыт келгенде, баланың ұзаққа созылмауын талап етіңіз.

Ойыннан ұйқыға бірте-бірте ауысуға баланың өз бетімен шешіну әдеті ықпал етеді. Үш жасқа дейін бала өз бетінше дерлік шешініп, киімін ұқыпты жинай алады. Келесі жылдары бұл дағдылар жетілдіріледі.

Отбасының күн тәртібі.

Баланың балабақшадағы мінез-құлқы, оның көңіл-күйі мен өнімділігі оның отбасында күнделікті және демалыс күндерінде оның іс-әрекеті мен ұйқысының қалай ұйымдастырылғанына тікелей байланысты..

Балалар демалыс күндерін үйде, әдетте, айтарлықтай ауытқулармен және тіпті әдеттегі тәртіпті бұзумен өткізеді. Дүйсенбіде мектеп жасына дейінгі балалардың функционалдық деңгейі аптаның екінші және үшінші күндеріне қарағанда нашарлауы кездейсоқ емес. Үй тәртібін ретке келтіру және оны балабақшада белгіленген тәртіпке келтіру үшін ата-аналар арасында үлкен ұйымдастыру және тәрбие жұмыстары қажет. Ата-аналардың назарын кешкі серуенді, түнгі ұйқыны, ал демалыс күндері ауада дұрыс демалуды ұйымдастыруға, әсіресе ұйықтар алдында телебағдарламаларды қарауды реттеуге аудару керек.