

РИТМИ життя дитини БУДУЄМО РЕЖИМ ДНЯ

Сучасний світ суттєво змінює ритм життя дитини. Утім, він не здатен відірвати його від загальноприродного, що пов'язаний із сонцем і ритмами планети. Але є вразливіші ритми — це біологічні, психофізіологічні та психічні. Їх розбалансування та порушення спричиняє досить важкі наслідки, які впливають на всі сфери життєдіяльності дитячого організму. Тому вихователю та батькам потрібно розуміти ритми життя дошкільника.

Як рівномірно розподілити сили дитини відповідно до природних ритмів? Режим дня стає доброю запорукою хорошого здоров'я малюка і нормальної адаптації його до садочка. Це особливо важливо для мешканців великих міст.

Цивілізаційні процеси дедалі більше віддаляють людину від природи. Результати сучасних наукових досліджень довели, що хвороби виникають здебільшого за умов дисгармонії між людиною та природою. Людина є частиною природи і мусить жити згідно її законів.

Iснує природний годинник, за яким діє все живе, а отже, і людина залежить від ритму зміни дня та ночі, тобто добового обертання Землі навколо своєї осі. Тому встає зі сходом сонця і заходом лягає спати, тобто у самій своїй суті люди — «жайворонки» або «голубі». Дослідження довели, що дітям бракує чіткої типізації біоритмологічного профілю. Тому під час розробки режиму дня варто орієнтуватися на ритм саме сходу і заходу сонця.

1. Уранці дітям потрібно вставати не пізніше 6.30—7.00 год (дорослим варто вставати о 6.00). Чому саме в цей час? Якщо прокинутися разом із природою, то відчуття байдарості не покидатиме увесь день. Зверніть увагу, що акт пробудження має бути поступовим, а не різким. Однак для навчально-виховного процесу більший інтерес мають біоритмологічні фактори: 5.00—7.00 год — максимальна активність легенів і максимальна швидкість роботи серця, а 6.00—7.00 год — особливо сильний імунологічний захист організму. Тому пробудження дітей, виконання ранкової гімнастики (фізичної зарядки) та загартовувальні процедури слід вносити у режим дня до 7 год ранку.

Дослідження свідчать, що за біоритмологічними типами всі люди поділяються на: «жайворонків» — 41 % (найвища працездатність у першій половині дня); «сов» — 29 % (найкраща працездатність увечері і навіть уночі); «голубів» — 30 % (хороший рівень працездатності протягом усього дня). Однак вчені дійшли висновку, що «сови» формують ритм відповідно до умов життя, праці та побуту всупереч природним життєвим ритмам людини. Серед них частіше простежуються значні відхилення у функціонуванні серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту.

2. Наступний крок — ранкова гімнастика. У наш час фізична активність дітей зменшується, а фізіологічно дитина ще не готова до тривалого нерухомого положення тіла. Під час виконання фізичних вправ виникають сигнали, що надходять від м'язів до головного мозку і рефлекторно стимулюють кровообіг, дихання та обмін речовин. Водночас активизуються клітини головного мозку завдяки притоку крові, забагаченої киснем, у результаті підвищується рівень розумової працездатності.

Бажано, щоб ранок дитина починала саме з гімнастики. Не забуйте перед зарядкою добре провітрити кімнату, відчинити кватирку (а ще краще робити її на свіжому повітрі). Під час заняття стежте за поставою дитини — положенням плечей, голови, тулуба. Вправи потрібно виконувати чітко, розмірено, без напруження. Дихання — глибоке і ритмічне, вдихробиться носом, видих — ротом.

Для створення комплексу ранкової гімнастики використовують розподілені на групи вправи. Їх слід добирати та використовувати приблизно у такому порядку:

- 1) вправи для м'язів рук, плечового пояса та спини (типу потягування стоячи);
- 2) вправи для м'язів тулуба, переважно для м'язів живота — нахили тулуба вперед;
- 3) вправи для м'язів тулуба — нахили у сторони;
- 4) вправи для м'язів ніг (на кшталт присідань);
- 5) вправи для м'язів спини — різні напружені вигинання стоячи або лежачи на животі;
- 6) вправи для м'язів живота — різні рухи ніг і тулуба лежачи на спині або сидячи в упорі ззаду;
- 7) вправи для м'язів плечового пояса та спини стоячи — відведення рук у сторони та назад зі зближенням лопаток;
- 8) вправи для м'язів ніг стоячи — рухи прямих ніг у різних напрямках (махи);
- 9) вправи для м'язів тулуба, переважно косих м'язів живота — повороти тулуба у сторони стоячи;
- 10) вправи для значного посилення діяльності органів кровообігу і дихання — біг, стрибки, підстрибування.

Усі ці вправи впливають на м'язову систему, забезпечують її зміщення, розвивають м'язи тулуба і живота, спини і ніг, збільшують рухомість у суглобах та добре впливають на організм, різко посилюючи роботу внутрішніх органів та систем.

3. Ранковий туалет. Треба почистити зуби та вмитися прохолодною водою. Корисно привчити дитину приймати контрастний душ (спершу теплий, а на завершення холодний, щоб загартовувати організм). Для загартування корисно тупцювати на гладких морських камінцях, змочених водою (або на гудзиках різних розмірів, нашитих на шматочок фланелевої пелюшки, яку теж варто змочити водою), або використовувати масажер для ніг. На ступнях розташовані біологічно активні зони, пов'язані з внутрішніми органами, тому дуже корисно ходити босоніж. Недарма ж у Давньому Римі діяв закон, який забороняв носити сандалії молоді віком до 21 року.

4. Прийом їжі. Виявляється, є певні періоди часу, коли органи травлення працюють активно і пасивно. Найвища їх працездатність 7.00—15.00 год. Варто зважати на те, що коли один орган активно працює, інші органи і функції перебувають у пригніченому стані, тому їх бажано не перевантажувати. Найнижчий рівень працездатності органів травлення — з 19.00 год вечора до 3.00 год ночі.

Отже, сніданок 7.00—9.00 год ранку дуже корисний для організму, адже це час найвищої активності шлунка. За сніданок варто споживати 15—20 % їжі добового раціону. Потім **другий сніданок**, він вкрай необхідний, бо 9.00—11.00 год активно працює підшлункова залоза, яка регулює рівень цукру у крові.

Якщо не втамувати голод, знижується розумова працездатність. За другий сніданок потрібно споживати 20—25 % їжі добового раціону.

Обідати слід 12.30—13.00 год. У цей час варто споживати максимальний обсяг їжі — до 40 % раціону, бо 13.00—15.00 год — час найвищої працездатності тонкого кишечника, активізації процесів травлення.

Вечеряті бажано до 19.00 год. Їжа має бути легкою, тобто складатися з каші, овочів, кисломолочних продуктів, і становити 10—15 % добової норми. Харчовий раціон потрібно формувати відповідно до особливостей вашої дитини. Тому запропоноване є лише модель, яку Ви, шановні дорослі, зможете завжди скорегувати.

5. Після обіду активний відпочинок, але без зайвих перенавантажень. Потім — денний сон.

6. Прогулянка на свіжому повітрі 2—3 год останнім часом поступово зникає. Усе менше і менше часу дитина перебуває на вулиці, а це призводить до зниження фізичної активності та до недовантаження м'язів, їх атрофії та посилення стану гіподинамії.

7. Педагогічна робота з дитиною може відбуватися на вулиці. Другий підйом розумової працездатності — з 17.00 до 19.00 год (перший підйом розумової працездатності спостерігаємо — 8.00—12.00).

8. Після вечері дитина повинна мати вільний час.

9. О 20.00 год — підготовка до наступного дня. Слід усе приготувати звечора (це допоможе уникнути зранку негативних емоцій та зайвої напруженості).

10. О 20.30 год — час вечірнього туалету, але спершу потрібно розстелити постіль і відчинити кватирку. Повітря у непротертому приміщенні, окрім пилу, містить багато вуглекислого газу, який подразнює нервові закінчення дихальних шляхів, що призводить до виникнення в корі головного мозку осередку збудження, що перешкоджає засинанню. Життєвим досвідом і експериментальними дослідженнями доведено, що знижена температура сприяливо впливає на сон. Якщо в кімнаті прохолодно,

дослідження свідчать, що за рік сучасна людина недосипає 500 год. Упродовж минулого століття тривалість сну у мешканців великих індустриальних міст зменшилася на 20 %. Але, якщо Ви хочете бути у формі, не економте на сні.

дитина швидко засинає і сон її глибокий, а працездатність наступного дня вища та й самопочуття значно бадьоріше.

11. Від 21.00 — час сну. Доросла людина має спати 7—8 год на добу, підлітки — 9 год, а дошкільники — 10 год. Найкращий сон до 24.00 год, а не після. Тому важливо лягти в ліжко вже о 21.00—22.00 год. Що менше вік дитини, то більше вона має спати. Розвиток здібностей дитини повинен мати міцні підмурки у вигляді здоров'я її тіла. Соматичне здоров'я у цьому віці має багато чинників, які його обумовлюють. Належне місце серед них посідає на перший погляд усім знайомий звичайний сон.

Найбільше страждають від недосипання підлітки. Ім, як і дітям, треба спати не менше 8,5 год. Бажано провітрювати кімнату перед сном, дотримуватися тиші (гучно не вмикати радіо, телевізор, магнітофон і голосно не розмовляти).

Хронічне недосипання в середньому і похилому віці може стати причиною інсульту. **Сон зміцнює імунну систему людини.** Це особливо важливо для здоров'я дитини, її витривалості та гармонійної роботи нервової системи. Повноцінно потрібно спати у період зимових епідемій грипу.

Отже, правильно складений режим дня дитини спрямований на те, щоб організувати сон, прийом їжі і діяльності відповідно до ритмічності фізіологічних і обмінних процесів, активності функціональних систем організму (серцево-судинної, травної тощо).

Вірно розроблений режим дня і його дотримання сприяє такій поведінці дитини, що відповідає її внутрішнім механізмам і процесам. Це створює основу для гармонійного фізичного розвитку.

Олександр КОЧЕРГА,
заступник директора з навчально-методичної роботи ІППО
Київського університету імені Бориса Грінченка, канд. психол. наук, доцент