

Б. О. АНДЖЕЛОВ

К ВОПРОСУ О РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ

Как бы четко ни проводился режим детского сада, он не даст того гигиенического результата, если семья не будет также проводить соответствующего режима в быту. Это прежде всего касается таких элементов режима дня, как сон и питание. Известно, что если дети будут соблюдать режим дня как в детсаду, так и в семье, то все процессы в организме будут протекать нормально и ритмично.

Настоящая работа посвящена изучению вопросов режима дня дошкольника в семье.

Нижеприведенные данные показывают, что воспитатели детских садов, детские врачи и родители не уделяют еще должного внимания вопросам правильной организации режима дня дошкольника в семье, которая, несомненно, не может не оказывать своего влияния на общее развитие ребенка.

Выполнение режима дня каждым дошкольником изучалось нами путем заполнения специального опросного листа. Оценка полученных данных производилась по основным элементам режима дня, а именно: последнему приему пищи (ужину), продолжительности сна, а также интервалу, необходимому между ужином и сном.

В течение 1961—1962 учебного года были обследованы 212 дошкольников города Еревана.

Анализ данных массового обследования показал, что 66,5% дошкольников в возрасте от 3 до 7 лет включительно или нарушают основные элементы режима дня, или вовсе его не выполняют. Причем с возрастом число дошкольников, не выполняющих режим дня, заметным образом возрастает. Так, например, в младших и средних группах не выполняют режим дня 53% дошкольников, а в старших—72,8%.

Постоянный час засыпания вырабатывает соответствующую системность (стереотип) в коре, обуславливающую быстрый и спокойный сон ребенка. А при срыве его нарушается системность в коре, и весь процесс укладывания и засыпания причиняет много волнения и ребенку, и окружающим.

В результате обследования выяснилось, что продолжительность сна сокращена на час и более против нормы у 17,8% младших, 3—4 летних дошкольников, у 21% пятилетних дошкольников, у 39% шестилетних и у 40% семилетних дошкольников. В пределах до одного часа не досыпают 36,8% дошкольников. Необходимо отметить, что из всех компонентов режима дня сон является одним из существенных факторов, влияющим на

состояние здоровья и развитие ребенка. Как видно из наших данных, спать ложились позднее, чем это установлено по режиму, 70,3% всех обследованных дошкольников. В большем числе случаев это нарушение имело место у семилетних (71,4%) и шестилетних (75%) дошкольников. Даже 5-летние дошкольники в 68,4% и 3—4-летние в 57,1% случаев не ложились спать своевременно. Для ребенка необходимо, чтобы в домашней обстановке создавались все необходимые условия для полноценного и спокойного сна. Из 212 дошкольников длительность ночного сна лишь в 30,7% случаев соответствовала рекомендуемым возрастным нормативам, между тем как в 68,3% случаев имело место сокращение ночного сна, начиная с 30 мин. до 2ч. и более; причем в 1% случаев из всех обследованных дошкольников ночной сон превышал на час и более рекомендуемую продолжительность сна. Эти нарушения ночного сна, в смысле уменьшения его длительности, требуют принятия практических мер в устранении факторов, препятствующих соблюдению рекомендованных возрастных нормативов ночного сна.

Другим важнейшим компонентом режима дня дошкольников следует признать правильную организацию питания как в детском саду, так и в семье. Режим питания, кратность и промежутки между отдельными приемами пищи имеют важное значение для нормального и полноценного развития детского организма. Обязательным условием полноценности питания является установление определенных часов приема пищи и строгое их соблюдение в режиме дня. По правилам режима дня последний раз (ужин) ребенок должен получать пищу не менее чем за полтора, два часа до сна. Небезынтересно отметить, что из 212 дошкольников перед сном ужинали за 30 мин. 8,8%, за 1—1,5 ч.—38,6%, за 2 ч.—35,7%, за 3—4 ч.—16,9% дошкольников; совсем не ужинали 2,3% (что имело место среди дошкольников главным образом 7-летнего возраста). Как видно, больше всего соблюдался 1,5—2-часовой интервал между ужином и сном.

Установленный правильный режим питания и проведение нормального по продолжительности ночного сна оказывает весьма благоприятное влияние на центральную нервную систему. Следует отметить, что из 212 дошкольников только в 22,1% случаев соблюдался 1,5—2-часовой интервал между ужином и сном, а также своевременное засыпание с длительностью ночного сна, соответствовавшей рекомендуемой возрастной норме. При этом с возрастом отмечалось снижение процента нарушающих режим питания и сна и интервала между ними. Так, например, у 3—4-летних дошкольников этот процент составлял 32,2%, у 5-летних—23,7%, у 6-летних—19,8% и у 7-летних—лишь 20%. Наблюдения показали, что своевременному ужину и 1,5—2-часовому интервалу между ужином и сном, а также режиму ночного сна дошкольников и его выполнению в семье не уделяется должного внимания.

Таким образом, следует отметить, что как среди детей, так и особенно среди родителей недостаточно проводится разъяснительная работа о значении режима дня для охраны здоровья детского населения и пра-

вильного психо-физического развития детей. В этом главная роль принадлежит детским садам, которые должны обращать особое внимание на вопросы режима для дошкольников.

Ереванский армянский
педагогический институт

Поступило 23.VI 1962 г.

Բ. Հ. ԱՆՋԵԼՈՎ

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄԻ ՀԱՐՅԻ ՇՈՒՐՋԸ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ

Ա մ փ ո փ ու մ

1961—1962 ուսումնական տարում հետազոտվել է երեանի 212 նախադպրոցական: Տվյալների անալիզը ցույց է տվել, որ 3 տարեկանից մինչև 7 տարեկան հասակը նախադպրոցականների 66,5%-ը կամ խախտում է օրվա ռեժիմի հիմնական կանոնները, կամ ամենևին դրանք չի կատարում: Ինչպես երևում է մեր տվյալներից, բոլոր հետազոտված նախադպրոցականների 70,3%-ը ռեժիմով սահմանվածից ուշ է պառկել քնելու:

Անհրաժեշտ է նշել, որ 212 նախադպրոցականներից ընթրել են քնից 30 րոպե առաջ 8,8%-ը, 1—1,5 ժամ՝ 38,6%-ը, 2 ժամ՝ 35,7%-ը 3—4 ժամ՝ 16,9%-ը. բոլորովին չի ընթրել 2,3%-ը (որը գլխավորապես տեղի է ունեցել 7 տարեկան հասակի նախադպրոցականների մեջ):

Ուշագրավ է, որ 212 նախադպրոցականների սոսկ 22,1%-ն է պահպանել ընթրիքի և քնի միջև եղած 1,5—2 ժամյա ընդմիջումը, քնել է ռեժիմով սահմանված ժամին և գիշերվա քնի տեղումը համապատասխանել է պահանջվող տարիքային նորմային:

Մանկապարտեզների դաստիարակները, մանկաբույժները և ծնողները պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնեն ընտանիքում նախադպրոցականների օրվա ռեժիմի ճիշտ կազմակերպման հարցերի վրա: