

ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ



12

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»

1961



Режим в змішаних групах дітей раннього віку

Р. АЙЗИКОВИЧ,
С. БЕРЕЗНИЦЬКА

Створення об'єднаної установи нового типу—ясла-дитячий садок—висуває ряд невідкладних питань, що стосуються обслуговування і виховання дітей раннього віку. Чільне місце серед них належить режимові дня.

Особливістю дітей перших трьох років життя є функціональна слабкість їх нервової системи, надмірна її піддатливість і швидка стомлюваність. Тому на розвиток дитини вже з перших днів життя величезний вплив справляє оточуюче середовище. Найважливішим фактором зовнішнього середовища є режим, який своїм постійним, цілеспрямованим впливом створює необхідні умови для росту і розвитку дитячого організму, для своєчасного формування вищої нервової діяльності і поведінки дитини.

Якщо життя проходить за відповідним віковій дитини режимом, якщо вона спить, їсть, грається, гуляє в чітко визначений час, це допомагає виховати її здоровою і життєрадісною, з сталою волею і звичками. Відповідно до віку і стану дитини режим дня повинен забезпечити: достатню для кожного віку тривалість сну і неспання протягом доби; різний для дітей раннього віку ритм у зміні сну і неспання, узгоджений з ритмом годування; правильну послідовність в чергуванні сну, неспання і годування.

В яслах прийнято нормативи, запропоновані проф. М. М. Щеловановим (див. таблицю № 1).

Відповідно до вказаних нормативів в яслах звичайно існує два або три режими в групах, де перебувають діти різного віку, тобто з різною стійкістю і працездатністю нервової системи. Так, в першій групі раннього віку (перший рік життя) встановлюється три режими. Немовлята до 5 місяців перебувають на режимі з 6-разовим годуванням — через три з половиною години. Вони сплять тричі на день по дві години; для кожного періоду неспання відводиться півтори години.

Діти від 5 до 9 місяців перебувають на режимі з подовженими до двох годин періодами неспання, з триразовим денним сном по півтори години; годують їх 5 раз на добу — через 4 години.

Дітям від 9 місяців вводиться третій режим: кожний відрізок неспання подовжується до двох з половиною годин, а денний сон проводять не в три, а в два прийоми.

Правильною буде така послідовність, коли після сну дитину годують, далі немовля не спить, грається, а потім спить до наступного годування.

В другій групі раннього віку (від 1 року до 1 року 8 місяців) та в змішаних за віком старших групах (від 1 року 2—3 місяців до 3 років) звичайно встановлюють по два режими. Діти віком від 1 року до 1 року 6 місяців повинні спати 14—13,5 години на добу. Тривалість денного сну в цій групі зменшується до 4—3,5 годин. Діти сплять у два прийо-

ми: перший сон триває 2,5—2 години, другий — 1,5 години. Тривалість кожного відрізка неспання становить 3,5—4 години.

Від півтора до трьох років діти сплять 13—12,5 години на добу. Денний сон у них одноразовий — 3—2,5 години.

силь швидко, а сон протікає спокійно, є діти із значними коливаннями в тривалості сну, які довго не засинають і потребують спеціального нагляду. Отже, необхідно детально продумати організацію сну з тим, щоб забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини.



— Ми вже самі миємо руки!

Якщо в одній групі встановлено різні режими, слід добре продумати режим в кожній підгрупі, щоб години годування і укладання на сон — найбільш напружений час роботи обслуговуючого персоналу — не співпадали. Розрив між ними повинен бути не менш як півгодини. Дітей годують тоді, коли вихованці іншої підгрупи сплять або під час їх активного неспання.

Наявність двох різних режимів в одній групі вимагає також великої чіткості в їх проведенні і систематичного контролю з боку лікаря і педагога за їх здійсненням.

Характер засипання, глибина і безперервність сну, швидкість і легкість прокидання у дітей різні і залежать від віку, індивідуальних особливостей, від впливу зовнішнього середовища та стану дитини перед сном. Поряд з дітьми, у яких засипання настає одразу або до-

Найбільш сприятливим для швидкого засипання є сон на свіжому повітрі. Прохолодне свіже повітря, більш низька температура викликають швидкий перехід до сну, загартовують організм дитини, підносять опірність простудним захворюванням. Денний сон на повітрі необхідний для всіх дітей, особливо у молодших і цілодобових групах.

Швидкість засипання і характер сну великою мірою залежать від попереднього стану дитини. Тому перед сном треба забезпечити спокій для малят, не можна давати їм яскраві враження, проводити заняття, а також болісні, неприємні медичні маніпуляції.

Обстановка для сну завжди повинна бути однаковою. Укладання дітей то в кімнаті, то на свіжому повітрі, а також неоднакові прийоми обслуговуючого персоналу в під-

готовці дітей до сну заважають засипанню, порушують сон.

Вся обстановка повинна настрівати дітей на сон. Вводити в спальню треба не всіх дітей одразу, а великими групами, щоб малята не



Добре спиться на свіжому повітрі.

заважали одне одному. В момент, коли діти засипають або прокидаються, присутність дорослих обов'язкова, а поведіння сестри-виховательки і няні під час укладання дітей має бути спокійним і рівним.

Не слід будити дитину — треба обережно сприяти нормальному переходові від сну до неспання, далі ласкаво порозмовляти з нею, розвеселити її, якщо вона прокинулася не досить бадьорою.

Детальне вивчення з допомогою хронометражу режиму в змішаних за віком цілодобових групах виявило, що навіть при правильно складеному режимі допускаються значні порушення сну, неспання, прогулянки. До них призводить недостатня індивідуалізація режиму та неповне врахування впливу оточуючого середовища на його проведення.

Порушення в режимі сну полягають в недосипанні дітей, головним чином за рахунок скорочення ден-

ного сну. Найбільш тривалим — до 1 години 45 хв. — було недосипання у дітей віком до півтора року. Від 1 години 10 хв. до 1 години 40 хв. недосипали діти від півтора до трьох років.

Скорочення тривалості денного сну у дітей віком до півтора року викликане неправильною організацією їх неспання. Якщо іграшки рідко обновляються і тому набридають, якщо сестра недостатньо спілкується з вихованцями і рідко бере участь в їх іграх, якщо немає чіткого чергування між спокійними і рухливими іграми, то це призводить до пасивного неспання (бездіяльне сидіння або надмірне збудження), до конфліктів між дітьми. Тим часом таку поведінку дітей — в'ялість, вередування — часто вважають за перевтому і привід для передчасного укладання дітей, що й призводить до скорочення відрізків неспання. У зв'язку з цим діти, які під час неспання або гри засинали від нудьги чи вередували, швидко просипаються, коли до них підходить дорослий, а потім при укладанні довго не засипають або погано сплять. Не виспавшись як слід, вони і під час наступного відрізка неспання будуть в'ялими, вередуватимуть.

Важливою умовою для створення чіткого ритму в зміні сну і неспання, особливо у дітей віком до півтора року, є правильна організація гри і діяльності малят. Щоб добитися тривалого й активного неспання немовлят, треба створити зручне місце в манежі, щоб діти могли рухатися, спостерігати, тягнутися до іграшок і довго забавлятися ними. Дорослим слід частіше звертатися до дітей, загравати з ними, проводити індивідуальні заняття під час переодягання і туалету. З другого півріччя життя проводяться заняття з невеликими підгрупами дітей. Після 9—10 місяців кожний відрізок неспання малят треба організувати так, щоб дитина мала досить часу для занять з дорослими, для самостійної гри, їди, прогулянки.

Слід мати на увазі, що діти другого і навіть третього року життя

тривалий час не можуть бути зайняті одним видом діяльності, що самостійно регулювати зміну своєї діяльності вони не вміють. Тому сестра-вихователька повинна активно втручатися в гру дітей, впливати на неї. Якщо ж дитина довгий час зайнята одноманітною діяльністю, недостатньо активна або надмірно збуджена, необхідно своєчасно замінити одні іграшки іншими. рухливі ігри — спокійними заняттями і т. д.

років звичайно знаходяться на тому самому режимі, що й трилітки, тобто сплять один раз на день, але вони менш витривалі, швидше стомлюються. Тому для них потрібні триваліший сон і скорочене неспання, тобто диференційований, пристосований режим. Більш тривалий сон дітей віком від півтора до двох років забезпечить правильний порядок укладання, при якому малята цього віку лягають першими і прокидаються останніми. Це дозволить



Цікаво гратися гарними іграшками. (Дитячі ясла № 40 м. Києва).

Під час неспання треба приділяти достатню увагу заняттям з розвитку рухів і мови, які слід проводити систематично з підгрупами дітей. Добір цікавих іграшок, захоплюючі покази і видовища, заміна спокійних ігор рухливими, участь сестри в іграх вихованців, а також проведення занять, що відповідають віковим і розвитку дітей, роблять неспання більш цікавим і подовжують тривалість його до встановленої норми: дві — дві з половиною години для дітей до 9 місяців і три з половиною — чотири години для дітей до півтора року. Це дає змогу регулювати сон малят.

Діти віком від півтора до двох

подовжити їх сон, порівняно з старшими дітьми, на півгодини — годину.

До скорочення денного сну нерідко призводить нечітка організація укладання і підйому. Тривале чекання, метушня, які мають місце при одночасному укладанні всіх дітей, перешкоджають швидкому засипанню. Неуважне і не досить бережливе ставлення обслуговуючого персоналу до дитячого сну (голосні розмови, відсутність в момент засипання і прокидання) є причиною того, що діти, які не встигли заснути або випадково прокинулися, будять інших вихованців.

Дуже важливим моментом режи-

му дня є правильна організація годування. Час годування, обстановка, вигляд і приємний запах страв—необхідні умови для створення позитивного ставлення дітей до їди. Доброму апетитові сприяє суворе додержання часу годування, правильних проміжків між годуваннями, відповідних віковій дитини.

жують їжу останніми, запізнюються з годуванням на 20—25 хвилин проти встановленого режимом строку. Тому необхідно мати чіткий графік видачі страв із харчоблоку в першу чергу молодшим дітям і вихованцям, що перебувають в цілодобових групах.

Не можна видавати гарячу стра-



Смачний обід.

В цілодобових групах треба поділити увагу інтервалам між підйомом і першим годуванням та між обідом і вечерею. Спостереження показали, що при інтервалі між підйомом і першим годуванням в півтори години окремі, особливо молодші діти вже за 30—40 хвилин до сніданку починають виявляти неспокій під час гри, а під час сніданку вони надміру збуджені, повільно їдять. Скорочений інтервал між обідом і вечерею (до 3 годин) нерідко знижує апетит у дітей під час вечері. Будь-яке запізнення з подачею їжі навіть на 10—15 хвилин також знижує апетит.

Відсутність чіткого графіка видачі страв з харчоблоку в яслах з багатьма групами навіть при своєчасній готовності страв порушує режим годування. Групи, які одер-

ву, бо, чекаючи поки вона охолоне, діти виявляють нетерпіння, неспокій, внаслідок чого знижується апетит. Посуд, з якого годують малюків, повинен бути зручним, невеликого розміру: дитячі глибокі тарілки для першого, мілкі — для другого і чашка з широким дном — для третього. Треба мати достатню кількість посуду для видачі першої, другої і третьої страв, щоб не доводилося мити тарілки після супу для того, щоб подати друге, бо це затягує годування і призводить до небажаного очікування.

Велику увагу слід приділити правильній організації процесу годування, забезпечити постійні місця за столом, годувати в першу чергу молодших дітей.

На апетит значний вплив справляє стан дитини, що передував го-

дуванню: надміру збуджена або, навпаки, пасивна дитина їсть неохоче, незважаючи на те, що голодна. Під час годування треба обережати дітей від зовнішніх подразників, які відвертають їх від їди, не допускати сторонніх розмов. Активність малят під час годування посилює апетит, бо участь самої дитини в процесі годування створює позитивне ставлення до їди. При цьому процес годування стає для неї цікавим видом діяльності. Дитина зосереджена, не відволікається на інші подразники, і для годування цілком вистачає часу, відведеного режимом.

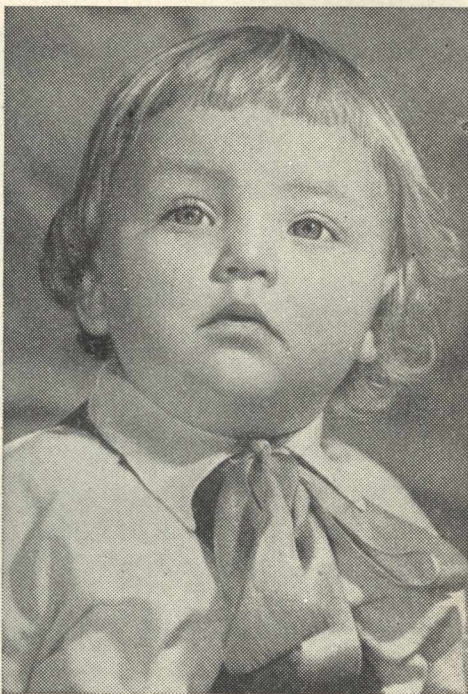
Слід заохочувати активність молодших дітей, вже в другому півріччі спонукувати їх тягнутися до ложки і знімати їжу губами, тримати сухарик або скоринку, а після одного року двох-трьох місяців привчати самостійно їсти. Старших дітей (після двох з половиною років) залучають до посильної участі в підготовці до приймання їжі — подавати хліб, роздавати ложки і т. д.

Труднощі, що виникають при переведенні дитини від протертої їжі до грубішої, до нових страв, нерідко знижують апетит. Тому до нової їжі різного смаку і консистенції дітей привчають поступово і обережно: до вже звичної їжі додають кілька ложок нової страви, заохочують тощо. Не можна змішувати різні види їжі або давати її розмоченою, бо при цьому діти не навчаються жувати, довго тримають їжу в роті.

Добре відомо, яке велике значення мають прогулянки для зміцнення здоров'я і розвитку дітей. Спостереження показали, що тривалість перебування дітей на повітрі в осінньо-зимові місяці недостатня. Замість півтори години окремі діти бувають надворі не більше 35 хвилин. Щоб подовжити тривалість прогулянки в осінньо-зимову пору, треба відповідно обладнати майданчик (розчистити доріжки, встановити приладдя для рухів, придбати сани, лопатки та ін.), освітлювати майданчик у вечірні години, а також обов'язково планувати

проведення цікавих занять, ігор на повітрі, прогулянки за межі території ясел.

До скорочення часу прогулянки призводить також тривалий процес одягання і роздягання дітей. Вихованці, яких одягають останніми, встигають побути на повітрі лише



На виставі лялькового театру.

30—40 хвилин. Ось чому необхідно додержувати чіткої методики одягання і роздягання дітей. Першими одягаються і поступово, в міру одягання, виходять на прогулянку старші вихованці. Молодші потребують більш короткочасного перебування на повітрі, тому вони одягаються після виходу старших і повертаються з прогулянки першими. Це збільшує тривалість кожної прогулянки старших дітей до 1 години 20 хвилин — 1 години 30 хвилин.

Недостатнє перебування на прогулянці молодших дітей треба компенсувати обов'язковим проведенням сну на свіжому повітрі. Можна скоротити час на одягання дітей, домовившись з батьками про більш раціональний одяг для малят.

В дитячих установах, особливо в

змішаних групах, треба здійснювати вибірково перевірку режиму окремих дітей, своєчасно уточнювати його відповідно до фізіологічних норм. Для цього сестра щомісяця на протязі кількох днів повинна зазначати в щоденнику години денного і нічного сну, точний час засипання і прокидання, виходу на прогулянку і повернення з неї чотирьох-п'яти вихованців. Подібна пе-

ревірка дозволяє уточнити режим як окремої дитини, так і групи в цілому, допомагає добитися кращого обслуговування і високих показників психо-фізичного розвитку дітей.

Батьків слід ознайомити з режимом дитини вдома.

Для дітей ясельних груп можна рекомендувати такі режими (див. таблицю № 2).

Таблиця № 1

НОРМАТИВИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ ДОБОВОГО РЕЖИМУ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРШИХ ТРЬОХ РОКІВ ЖИТТЯ

Вік дітей	Годування		Несання			Сон		
	число годувань	перерва між годуваннями (годин)	добова кількість (годин)	число періодів	тривалість кожного періоду (годин)	добова кількість (годин)	число періодів	тривалість кожного періоду (годин)
1 м.—2,5 м.	7	3	5,5—7,5	5	1—1,5	18,5—16,5	4	2—1,5
2,5—5—6 м.	6	3,5	7,5—8,5	4	1,5—2	16,5—15,5	3	2—1,5
5—6—9—10 м.	5	4	8,5—9,5	4	2—2,5	15,5—14,5	3	2—1,5
9—10—1 р. 6м.	5—4	4—4,5	9,5—10,5	3	3—4	14,5—13,5	2	2,5—2
1 р. 6 м.—3 р.	4	4—4,5	11—11,5	2	5—6	13—12,5	1	3—2,5

Таблиця № 2

Режим для дітей першого року життя

Для дітей від 3-х до 5—6 місяців

6 — 7 год. — підйом, туалет, годування, неспання.

Для дітей від 5—6 до 9—10 місяців

Вдома

6 — 7 год. — підйом, туалет, годування, неспання.

В яслах

7—8 год.—прийом дітей

7.30 — 9.30 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

9.30 — 10.00 поступовий підйом і годування в міру приходу матерів.

10.00 — 11.00 гра в манежі, заняття.

11.00 — 13.00 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

13.00 — 13.30 поступовий підйом і годування в міру приходу матерів.

13.30 — 14.30 гра в манежі, заняття.

7.00 — 8.00 гра в манежі та за бар'єром.

8.00 — 10.00 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

10.00 — 10.45 поступовий підйом і годування.

10.45 — 12.00 гра дітей в манежі, за бар'єром, заняття.

12.00 — 14.00 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

14.00 — 14.45 поступовий підйом і годування.

Для дітей від 9—10 місяців до 1 року

6 — 7 год.—підйом, висаджування, умивання, неспання.

7.30 — 8.45 миття рук, сніданок в міру приходу дітей.

8.45 — 9.15 гра дітей, заняття.

9.15 — 11.30 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

11.30 — 13.00 поступовий підйом, миття рук, обід.

13.00 — 14.30 гра, заняття.

14.30 — 16.00 поступове укладання, сон на свіжому повітрі.

14.30 — 16.30 по-
пове укладання, сон на
свіжому повітрі.

16.30 — 18.00 по-
повий підйом, годуван-
ня в міру приходу ма-
терів, роздача дітей.

14.45 — 16.00 гра ді-
тей в манежі, за бар'є-
ром, заняття.

16.00 — 18.00 по-
пове укладання, сон на
свіжому повітрі.

18.00 — 19.00 по-
повий підйом, годуван-
ня в міру приходу ма-
терів, роздача дітей.

16.00 — 17.00 по-
повий підйом, миття рук,
полудень.

17.00 — 19.00 гра, за-
няття.

19.00 роздача дітей.

Вдома

18.00 — 19.30 сон.

19.30 — 20.30 купання.

20.00 — 20.30 году-
вання.

20.30 — 6.00 нічний
сон.

23.30 нічне годування.

19.00 — 19.30 гра.

19.30 — 20.00 купання.

20.00 — 6.00 нічний
сон.

22.00 нічне годування.

19.00 — 19.30 купання.

19.30 — 20.00 вечеря.

20.00 — 6.00 нічний сон
23.30 нічне годування.

Режим для дітей в змішаній за віком цілодобовій групі

(на зимовий період)

Для дітей молодшої підгрупи від 1 р. 2 м. до півтора року

7.00—8.00 підйом, висаджування, уми-
вання, одягання.

7.30—8.30 сніданок.

8.30—9.00 ігри, заняття.

9.00—9.30 висаджування, укладання

9.30—12.00 сон на повітрі.

12.00—12.45 миття рук, обід.

12.45—15.00 ігри, заняття з дітьми.

15.00—16.30 підготовка до сну, сон на
повітрі.

16.30—17.30 підйом, висаджування, мит-
тя рук, полудень.

16.30—19.30 ігри, заняття.

19.30—20.00 підготовка до вечері, вечеря.

20.00—6.00 укладання, нічний сон.

Для дітей старшої підгрупи від півтора до трьох років

7.00—8.00 підйом, висаджування, уми-
вання, одягання.

8.00—8.30 сніданок.

8.30—9.30 ігри, заняття.

9.30—11.30 збирання на прогулянку, про-
гулянка.

11.30—12.30 підготовка до обіду, обід.

12.30—15.30 підготовка до сну (починаю-
чи з молодших), сон на повітрі.

15.30—16.30 підйом, одягання, миття рук,
підготовка до полудня (починаючи з стар-
ших), полудень.

16.30—17.00 ігри, заняття.

17.00—19.30 підготовка до прогулянки,
прогулянка.

19.30—20.30 підготовка до вечері, вечеря.

20.30—6.30 укладання (починаючи з мо-
лодших), нічний сон.