

Дракина С.А., Перевощикова Н.К.

РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет,
Россия, г.Кемерово*

Введение. Здоровье является непрерывным процессом приспособления организма к условиям окружающей среды, а мерой здоровья служат адаптационные возможности организма. Рационально построенный и организованный режим дня – ведущий фактор, обеспечивающий гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, предупреждающий развитие переутомления и повышающий общую сопротивляемость организма. Соблюдение режима и последовательности часов сна, кормления, бодрствования способствует выработке определенного динамического стереотипа (рефлекса на время), приводящего к нормальному функционированию всех органов и систем организма человека. Критерий правильности чередования основных режимных моментов – хорошее эмоциональное состояние ребенка при кормлении, интерес к учебной и творческой деятельности, играм.

Цель: анализ режима дня в периоде адаптации к детскому дошкольному учреждению и его влияние на эмоциональный профиль.

Материалы и методы. Под нашим наблюдением находилось 100 детей с 1 года до 2 лет, находящиеся в периоде адаптации к дошкольному образовательному учреждению (ДОУ). Средний возраст $16,5 \pm 2,67$ мес, из них 74 мальчика и 58 девочек. В течение 1,5 месяцев от момента поступления в ДОУ был изучен режим дня детей раннего возраста в выходные. Эмоциональный профиль детей раннего возраста оценивался при помощи шкалы М.Я. Студеникина, Ю.А. Макаренко, А.И. Баркан.

Результаты и их обсуждение. Режим детского сада предусматривает посещение его в основном с 7:00, завтрак с 8:15 до 8:45, второй завтрак в 10:00, обед 11:30-12:00, дневной сон 12:15 до 15:20, полдник 15:35-16:00, ужин 17:20-17:40. Средняя продолжительность дневного сна составляет 3-3,5 часа. При изучении режима дня детей в выходные дни было выявлено, что он отличался от режима детского сада. Только каждая третья семья придерживалась режима дошкольного учреждения. Пробуждение от ночного сна у подавляющего большинства детей сдвигалось на 2-2,5 часа, что в последующем сдвигало время завтрака и дневного сна. Первый прием пищи у каждого второго ребенка ($n=47$) начинался в 9 часов и практически у каждого четвертого ($n=23$) после 10 часов. Завтрак у каждого четвертого ребенка был представлен в виде перекуса (чай, кондитерская продукция,

фрукт) и был единственным приемом пищи перед дневным сном, который у большей части детей начинался с 14 до 17 часов. Позднее начало дневного сна сдвигало начало ночного. Так, у 45% детей ночной сон начинался с 22 до 23 часов, а у каждого четвертого (n=25) - после 23 часов, что негативно сказывалось на пробуждении утром, которое начиналось со слез и нежелания идти в детский сад. Подавляющее большинство детей как в будние, так и в выходные дни гуляли на свежем воздухе менее 2 часов. Однако, просмотр детьми телевизора и иных гаджетов превышало более 2 часов.

Грубые нарушения режима дня в периоде адаптации к ДОО пагубно сказывалось на эмоционально-поведенческой реакции ребенка. При анализе эмоционального профиля детей наиболее выраженные негативные изменения регистрировались по показателям социальные контакты, страх, сон, аппетит, отрицательные и положительные эмоции. Улучшения по показателям социальных контактов наблюдались к концу третьей недели пребывания детей в дошкольном учреждении. Положительная динамика по шкале страх и аппетит стала регистрироваться к 15 дню пребывания в детском саду. Сон был самым напряженным показателем эмоционально-поведенческого профиля, который к концу 40-го дня наблюдения имел положительную тенденцию. Отрицательные эмоции в виде хныканья с перерывами, продолжительного периодического хныканья, плача за компанию, продолжительного плача, приступообразного плача у детей стали исчезать к концу 30 дня посещения ДОО. Положительные эмоции (слабо и редко вокалирует, адекватно улыбается, веселый жизнерадостный ребенок и мало плачет, много смеется и улыбается взрослым) у детей стали появляться к концу второй недели пребывания в дошкольном учреждении. По сумме всех эмоционально-поведенческих реакций оценивалось течение адаптации, которое у подавляющего большинства детей было неблагополучным.

Выводы. Таким образом, в основе расстройств психоэмоционального поведения ребенка лежат нарушения режимных моментов, которые являются отражением стрессового состояния организма ребенка.