ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Режим детей первого года жизни основан на выработке динамического стереотипа в чередовании главных элементов — кормления, сна и бодрствования. Процесс привыкания к режиму детского учреждения, адаптация к новым условиям протекает у детей по-разному в зависимости от возраста, состояния здоровья, домашних условий.

Малыши до 5—6 мес. адаптируются, как правило, быстрее, чем годовалые-полуторагодовалые дети, а ведь обычно именно в этом возрасте дети начинают посещать ясли-сад. Родители должны знать режим дня в яслях-саду и заранее, дома готовить к нему ребенка — об этом им говорит заведующий при оформлении документов.

Зачисление детей в дошкольное учреждение следует спланировать так, чтобы в одну группу принимать не более 4—6 новеньких в неделю. Это дает возможность обеспечить более спокойную обстановку для детей и нормальные условия работы для персонала.

В течение первого года жизни ребенок проходит сложный путь развития, поэтому распорядок его жизни в этот период несколько раз изменяется. Кормление, сон и бодрствование в течение суток распределяются в соответствии с возрастом детей следующим образом.

Дети от 1,5 до 3 мес. получают питание 7 раз (через 3 ч), бодрствуют 4—5 раз по 1 ч — 1 ч 30 мин, спят днем 4 раза по 2ч — 1 ч 30 мин, ночью с 19 ч 30 мин до 6 ч утра.

Детей от 3 до 5—6 мес. кормят 6 раз (через 3 ч 30 мин), бодрствуют они 4—5 раз по 1 ч 30 мин, спят днем 4—3 раза по 2ч — 1 ч 30 мин, ночью с 19 ч 30 мин до 6 ч утра.

Дети от 5—6 до 9—10 мес. получают питание 5 раз (через 4 ч), бодрствуют 4 раза по 2 ч —2 ч 30 мин, спят днем 3 раза по 2 ч— 1 ч 30 мин, ночью с 20 ч до 6 ч утра.

В возрасте от 9—10 мес. до 1 года детей дормят 4—5 раз (через 4 ч), бодрствуют они 3 раза по 2 ч 30 мин —3 ч 30 мин, спят днем 2 раза по 2 ч 30 мин —2 ч, ночью с 20 ч до 6 ч утра.

Режим и распорядок жизни детей до года строится таким образом, чтобы ребенок спал перед кормлением, а после него бодрствовал.

Если в одной группе объединены дети, разные по возрасту, то для каждого возраста устанавливается свой режим. В том случае, когда в одной группе воспитываются дети, имеющие большое различие в возрасте — от 2 мес. до 1 года, необходимо установить три режима (для каждой возрастной подгруппы).

Иногда приходится устанавливать два режима в одновозраст-ной группе. Это бывает связано с условиями работы матерей, когда некоторых детей принимают в ясли-сад в более ранние часы. Этих детей, поднятых после сна раньше других и накормленных дома, в яслях-саду укладывают раньше остальных, вследствие чего возникает разница в распорядке дня в подгруппах.

При двух и трех режимах в одной группе не все дети одновременно бодрствуют, одна подгруппа детей спит. Это дает возможность воспитателю и няне не торопясь накормить детей, уделить каждому из них больше внимания во время игр.

При установлении режима для каждого ребенка надо исходить не только из его возраста, но и состояния здоровья, физического развития. Здоровых, физически развитых детей с устойчивой нервной системой можно раньше других перевести на режим более старшей возрастной подгруппы. Ребенок с ослабленным здоровьем нуждается в режиме для младших по возрасту детей.

При организации бодрствования детей нужно создать такие условия, при которых они находились бы в активном состоянии: свободно двигались, играли в игрушки. Ими обязательно должна руководить воспитательница, которая поддерживает у детей бодрое, радостное настроение.

Малыши с 2 мес. бодрствуют в двух манежах (по 6—8 детей, близких по возрасту, в каждом). Над манежем на высоте 60—80 см от груди ребенка подвешиваются игрушки. Для детей 3—6 мес. игрушки можно размещать в разных местах манежа: это стимулирует желание поворачиваться со спины на бок, на живот, приподниматься на руках. К 7 мес. дети уже становятся на четвереньки, ползают, сидят, к 9 мес. — встают, переступают вдоль манежа или барьера, ползают, перелезают через бревно, влезают на ступеньки, играют с мячами, шарами. Стремление детей двигаться надо всячески поддерживать. К 12 мес. (иногда и раньше) дети начинают самостоятельно ходить.

С детьми до года рекомендуется дома проводить гимнастику и делать им массаж. Для этого мать проходит курс обучения в поликлинике, где ее знакомят со специальными комплексами упражнений.

Правильное вскармливание маленьких детей имеет исключительно важное значение для их нормального роста и развития. Особенно важно, чтобы в течение первого года жизни ребенок получал материнское молоко. По своему составу оно соответствует потребностям детского организма, хорошо усваивается, а также обладает иммунными свойствами. При недостатке молока у матери врач назначает дополнительное питание. Ребенка подкармливают из бутылочки сразу после грудного кормления.

Чтобы увеличить количество витаминов в пище, надо уже с 3—4 мес. давать ребенку сырой ягодный или овощной сок.

После 6 мес. одного грудного молока для правильного развития ребенка недостаточно: белка и минеральных солей ему нужно больше, чем их содержится в грудном молоке. Поэтому следует ввести прикорм в виде 5%-ной манной каши.

Кормить ребенка с ложки надо с 4,5—5 мес. (при этом ребенок полусидит на руках у взрослого). С 7—8 мес. малыш должен уметь пить из чашки, которую держит взрослый, держать в руке хлеб, печенье. В 8—10 мес. детей кормят за столом (в яслях-саду — по двое).

Сон.

Для правильного физического развития, укрепления здоровья и хорошего самочувствия ребенка необходимо, чтобы он ежедневно крепко и спокойно спал достаточное время, и часы сна были правильно распределены в течение суток. Дневной сон детей целесообразно организовать на свежем воздухе — в саду, на площадке, а в случае дождливой или морозной погоды — на застекленной веранде с открытыми окнами. Одежда детей должна соответствовать сезону и погоде.

Дети 3—6 мес. могут спать на открытом воздухе при температуре — 12°, а в конце

первого года — при—15°С.

Надо заботиться о том, чтобы дети быстро засыпали, крепко спали и спокойно просыпались. Первыми надо укладывать спать тех детей, которые устали и капризничают. Тех малышей, которые еще не привыкли к режиму, трудно засыпают, плачут, лучше укладывать позже других — тогда им можно уделить больше внимания. Воспитатель должен внимательно наблюдать за спящими детьми.

Спальные принадлежности каждого ребенка (мешок, одеяло и пр.) должны быть помечены и храниться в шкафах с отдельными ячейками. В холодное время года матрацы и подушки после сна детей на воздухе следует вносить в теплое помещение.

Туалет ребенка.

Маленькие дети нуждаются в тщательном гигиеническом уходе. На обязанности материи лежит ежедневный утренний туалет ребенка.

Приучать детей к опрятности надо с раннего возраста, и успех будет зависеть прежде всего от того, насколько аккуратно взрослые меняют мокрую и грязную одежду ребенка. Сажать ребенка на горшок надо только тогда, когда он начнет хорошо сидеть (примерно месяцев с восьми). Делать это надо систематически, изо дня в день, в те периоды, когда у ребенка возникает потребность в мочеиспускании или дефекации (перед сном, после, если он проснулся сухим, через 15—20 мин после еды). Сажать ребенка на горшок можно и в другое время (если у него появится в этом потребность, которая иногда выражается в напряженности движений или в беспокойстве, плаче). Пока дети не привыкли к этой процедуре, их надо сажать на горшок не чаще 3—4 раз в сутки.

В детском саду каждый горшок имеет свою метку, воспитатель и няня строго следят за их правильным использованием. Горшки должны быть небольшими, чтобы детям было удобно на них сидеть, с гладкими краями, без царапин и трещин.

"Детский сад. Книга для заведующих", под ред. Л.П.Тарасовой. М., 1982 г.

OCR Detskiysad.Ru