

# « Гигиена нервной системы в раннем и дошкольном возрасте»

Выполнил: воспитатель МБДОУ  
д/с №74 «Аленький цветочек»  
Сизова Людмила Александровна





Для нормального развития нервной системы детей и предупреждения раннего или сильного утомления во время бодрствования огромное значение имеет правильная организация режима их жизни. Правильный режим – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (сон, прогулки, занятия и пр.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохранять его организм от чрезмерного утомления.



Поскольку дети легко утомляются, для восстановления нормального состояния нервных клеток огромное значение имеет правильно организованный сон. Общая суточная продолжительность сна и частота его в дневное время с возрастом детей уменьшаются, а время бодрствования, наоборот, увеличивается.

Частота и продолжительность сна детей от 2,5 мес. до 7 лет

Возраст	Кол-во периодов сна	Длительность периода (ч)	Длительность в сутки (ч)
2,5мес. – 5 мес.	4-3	2 – 1,5	17,5 – 17
5 мес. – 10 мес.	3	2 – 1,5	17,5 – 17 16,5 – 16
10 мес. – 1 год	2	2,5 - 2	15 – 14,5
1 – 1,5 года	2	2 – 1,5	14,5 – 14
1, 5 – 2 года	1	3	14 – 13,5
2 – 3 года	1	2,5	13,5 – 12,5
3 – 4 года	1	2 ч 20 мин	13ч 20мин – 12ч 20мин
4 – 5 лет	1	2 ч 10 мин	13ч 10мин – 12ч 10мин
5 – 6 лет	1	1 ч 50 мин	12ч 35мин – 11ч 35мин
6 – 7 лет	1	1 ч 45 мин	12ч 30мин – 11ч 30мин

## Режим бодрствования

Во время бодрствования с новорожденными детьми необходимо как можно больше гулять. Когда ребенок начинает самостоятельно ходить, можно проводить игры и занятия. Дети старше 1,5 лет гуляют в определенные часы: первый раз после игр и занятий, следующих за завтраком (2 ч), второй – после полдника (2 – 3 ч). Общая продолжительность прогулок 4 – 5 ч.

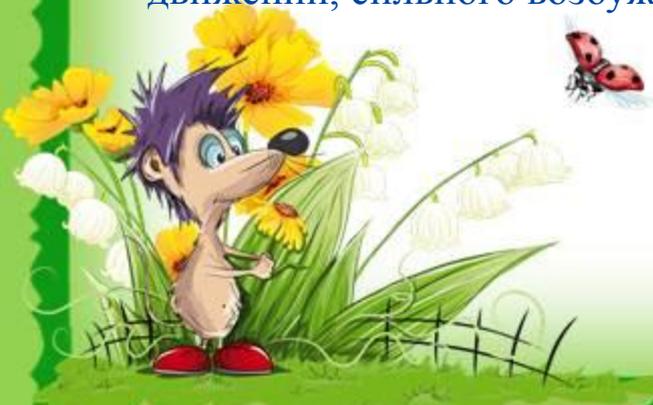
Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей. Перед прогулкой важно одеть и обуть ребенка в соответствии с сезоном и погодой, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Дети до 3 лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , а 4 – 7 лет – при температуре до  $-18 - 22^{\circ}\text{C}$ . При низких температурах время прогулки сокращается.

В теплое время года рекомендуется увеличивать пребывание детей на свежем воздухе за счет проведения многих видов деятельности на участке.



Дети, увлеченные интересной деятельностью (занятия, игры и др.), долго не чувствуют утомления. В иных случаях короткие, но правильно организованные виды деятельности могут быть значительной нагрузкой для нервной системы ребенка, привести к быстрому утомлению. Учитывая это, при организации бодрствования ребенка необходимо строго соблюдать гигиенические требования. Преодоление во время деятельности незначительного утомления для ребенка может быть полезным: оно способствует развитию подвижности и уравновешенности нервных процессов в коре головного мозга, тренирует нервную систему, повышает ее устойчивость и работоспособность. Следует также хорошо продумать чередование видов деятельности. После занятий, игр, требующих значительного умственного и волевого напряжения, малоподвижного состояния, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. Спокойные игры после энергичных движений, сильного возбуждения являются для них отдыхом.



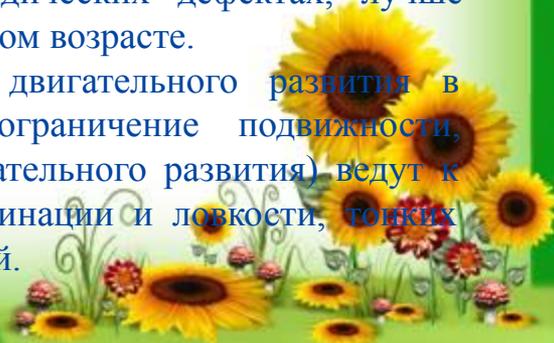
# Сензитивные периоды.

В психологии существует понятие сензитивных периодов, в которые развивающийся организм бывает наиболее чувствителен к определенному рода влияниям окружающей действительности.

Сензитивные периоды — это периоды оптимальных сроков развития определенных мозговых структур, формирования протекающих в них процессов и соответствующих свойств психики.

Например, известно, что при неполноценном, скудном общении с ребенком в период становления речи его речевое развитие замедляется, страдают словарный запас и выразительность речи. Восстановить такой недостаток развития в более старшем возрасте непросто и полностью не всегда возможно. В возрасте около пяти лет дети особенно чувствительны к развитию фонематического слуха, а в более старшем возрасте эта чувствительность падает, поэтому недостатки восприятия звуков, имеющие место при различных логопедических дефектах, лучше всего поддаются коррекции в этом возрасте.

Недостаточные условия для двигательного развития в первые три года жизни (ограничение подвижности, отсутствие стимулов для двигательного развития) ведут к задержке формирования координации и ловкости, тонких дифференцированных движений.



## Условные рефлексы.

Дальнейшее развитие высшей нервной деятельности ребенка происходит по пути становления условных рефлексов. На их основе формируются простые, а затем и сложные действия, умения, поведенческие акты. Ранние условные рефлексы ребенка обладают определенными характеристиками: требуют для своей выработки большего числа повторений, нестойки, отличаются длительным латентным периодом. Они сохраняются в течение всего дошкольного периода, что сказывается на особенностях поведения детей.



# СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.

На выработку реакций условно-рефлекторного плана влияют определенные условия:

1. Соматическое состояние ребенка. Болезнь или недомогание ослабляет функциональную активность коры, и дополнительные требования оказываются чрезмерной нагрузкой для организма.
2. Оптимальное состояние функциональной активности подкорковых центров, участвующих в образовании условного рефлекса

Нецелесообразно выработать навык самостоятельной еды у сытого ребенка, так как не будет соответствующего безусловного подкрепления в виде возбуждения пищевого центра; заниматься с утомленным ребенком и т.д.

3. Уровень активности корковых клеток. В физиологии существует термин «состояние оптимальной возбудимости коры», который отражает достаточный уровень функциональной активности для выработки и проявления наиболее адекватных реакций на окружающее. Обычно такое состояние наблюдается у здорового, не переутомленного ребенка.

4. Участие различных анализаторов в формировании условно-рефлекторной связи. Их функциональное состояние должно быть полноценным, а число максимальным, т.е. ребенок должен услышать что-то, увидеть, иметь возможность потрогать руками. Для активной познавательной деятельности существенно также участие двигательного анализатора: возможность манипулировать предметом, переносить или передвигать его является важным условием для закрепления реакции.

5. Определенная сила раздражителя. Громкие звуки, окрики т.д. вызывают разлитое возбуждение нервных клеток, препятствующее развитию специфической реакции. Очень слабый раздражитель вообще не вызывает достаточного уровня их возбуждения.



## Подкрепление.

У детей следует использовать только позитивное подкрепление. С первых месяцев жизни ребенка для подкрепления можно использовать ласковый голос, похвалу, тактильный контакт, т.е. удовлетворение потребности ребенка в общении со взрослым.

Если реакция или поведенческий навык осуществляются ребенком только из опасения быть наказанным, то они будут выполняться лишь в специфической ситуации, предполагающей наказание. К тому же такой способ «воспитания» искажает отношения между воспитуемым и воспитателем.



## Защита нервных клеток.

Не следует вырабатывать сразу несколько новых реакций, навыков или умений. Освоить их сразу для ребенка очень трудно. Поэтому в первую очередь надо выработать ту реакцию, которая в данный период наиболее значима для него.

Защита нервных клеток от переутомления и регуляция взаимодействия безусловных и условно-рефлекторных процессов осуществляется посредством торможения — прекращения активности определенных групп нервных клеток.

Состояние запредельного торможения возникает при сверхсильных или длительно, монотонно действующих раздражителях, воздействие которых накапливается. У ребенка запредельное торможение проявляется при наказаниях, резком окрике, испуге, длительном сидении в одном положении и др. Следует беречь ребенка от такого состояния.

Сон как вид охранительного торможения обеспечивает отдых клеткам центральной нервной системы. Во время него в нервных клетках происходят обменные процессы, восстанавливающие их функциональные возможности. Недостаток сна отрицательно сказывается на активности мозга ребенка во время бодрствования.



**Спасибо за внимание.**

