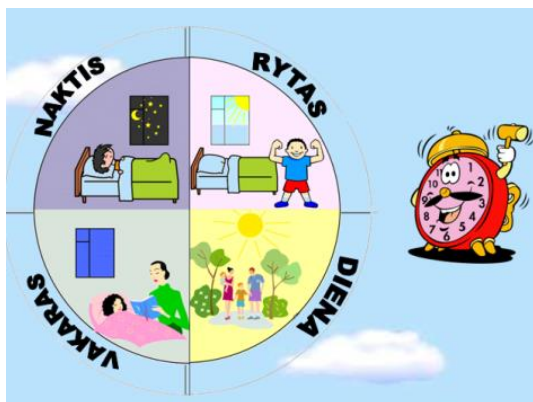


VILNIAUS LOPŠELIS- DARŽELIS

“PUŠYNĖLIS”

“GILIUKŲ” GRUPĖ

DIENOS REŽIMAS IR PASIKARTOJANTI DIENOTVARKĖ IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE



Parengė IU mokytoja
Lina Pratusevičienė

VILNIUS
2024

Vaiko dienos režimu vadinama tiksliai nustatyta jo veiklos (poilsio, miego, mitybos ir pan.) tvarka bei taisyklių ir priemonių sistema tam tikram tikslui įgyvendinti. Dienos režimas yra fiziologiškai pagrįstas. Vaiko dienos režimas turi atitikti jo fiziologinius poreikius, amžiaus ypatumus, sveikatos būklę.

Dienos ritmas – tai kasdienio gyvenimo tvarka, numatanti miegojimo, maitinimosi, darbo ir kitų užsiėmimų laiką, kuris kartojasi kiekvieną dieną tuo pačiu metu.

Dienotvarkė – tai tinkamas paros laiko ir veiklų suskirstymas, atsižvelgiant į amžių, sveikatą, gyvenimo sąlygas, organizmo poreikius ir interesus.

Dienos ritmu vadinama sistema, kuomet diena iš dienos laikomasi tos pačios, iš anksto numatytos tvarkos: tuo pačiu metu užsiimama tais pačiais dalykais (valgymas, miegojimas, sportas, laisvalaikis ir pan.). Toks sistemingas dienos numatymas vaikams suteikia pilnaverčio gyvenimo ir saugumo jausmą – jie visuomet žino, kas jų laukia ir ką jie veiks. Iš to kyla ir vaikų savarankiškumas – vaikai be aplinkinių pagalbos gali patys kontroliuoti savo dieną. Saugumo jausmas bei savarankiškumas kelia vaikų pasitikėjimą savimi, mažina nerimą, užtikrina saugų ir ramų gyvenimą, taip tausojama vaiko nervų sistema.

Pati svarbiausia dienos ritmo teikiama reikšmė ir nauda ankstyvojo amžiaus vaikui – saugumo jausmas. Vaikams ne tik patinka visuomet žinoti, kas jų laukia, dažnas įvykių pasikartojimas skatina vaikus jausti

stabilumą, užtikrina jų harmoningą ir darnų pasaulį, suteikia pastovumo jausmą. To pasekoje, saugoma nervų sistema: vaikai patiria mažiau streso, nerimo, lengviau susikaupia ir susidoroja su iššūkiais.

Dienos ritmo turi būti laikomasi pastoviai, tačiau jis turėtų būti labiau lankstus nei griežtas ir lengvai pritaikomas netikėtoms situacijoms ar įvykiams, tačiau reikia nepamiršti, jog jokia būdu negalima nuolaidžiauti dienos ritmo lankstumui ir naudotis juo savo patogumui ar vaikų užgaidoms glaistyti. Dažnas dienos ritmo nepaisymas verčia dienotvarkę beverte bei provokuoja sunkumus, sudaro sąlygas netinkamai paskirstomam laikui bei iššaukia vaikų auklėjimo problemas.

Mokslininkai išskiria tokias pagrindines vaiko dienotvarkės taisykles: dienos ritmas turi kartotis – kiekviena diena turi būti besikartojanti tais pačiais dalykais. Jeigu kitai dienai sudaromas vis naujas ritmas, jo laikymasis nebetenka jokios prasmės; rengti tokią dienotvarkę, kuri būtų lanksti – lengvai pritaikoma ar keičiama esant nenumatytiems įvykiams.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai mokosi labai greitai, todėl vieną kartą nusileidus ar neištesėjus pažado vaiko atžvilgiu, žala gali būti sunkiai atitaisoma. Derybos su tokio amžiaus vaiku labai svarbios jo raidos etape, tačiau derantis svarbu nepamiršti, kad tai ne suaugęs žmogus, o vaikas, kuriam reikia labai tiksliai ir aiškiai suformuluoti susitarimo reikšmę ir pasekmes jo nesilaikant. Suaugusysis turi vaikui išaiškinti, kad susitarimai ir jų laikymasis svarbus paties

vaiko saugumui, gerovei ir tinkamam elgesiui formuoti.

Nesant taisyklių namuose, vaikui sunkiau adaptuotis ir darželyje. Jeigu iki darželio nebus režimo, vaikas, patekęs į naują aplinką, jausis kaip žuvis, ištraukta iš vandens. Jis nesupras, kodėl reikia to režimo, iš kur ta nauja tvarka? Kodėl jis turi eiti miegoti, jei nenori? Planuodami vesti vaiką į darželį, tėvai turi atsižvelgti ir paruošti jį tam. Negalime tikėtis iš „laisva dvasia“ auginto vaiko, kad jis, patekęs į darželį, kuriame nustatytas tam tikras režimas, jau žinos ten galiojančias taisykles ir iškart pritaps.

Darželyje vaikai gyvena tam tikru ritmu, suteikiančiu aiškumo, stabilumo jausmą. Čia jie žino, kada ir ko tikėtis, kas po ko turi vykti, todėl gali modeliuoti savo elgesį, veiksmus bei nusiteikti tam tikrai veiklai. Darželio dienotvarkė taip pat turi savo ritmą, kurioje svarbiausias yra vaikų valgymo ir miego režimas, laiko, skirto mokymuisi, žaidimui ir poilsiui, darna. Dienos režimo laikymasis turi įtakos ir vaiko psichoemociinei būsenai, nervų sistemai. Sutrikus vaiko dienotvarkei, atsiranda miego sutrikimų, nuotaikos svyravimų, gali būti ir rimtesnių psichologinių problemų.

Vaiko kasdieniai įpročiai turėtų būti formuojami atsižvelgiant į jo amžių.

Vaiko dienotvarkę ikimokyklinėje įstaigoje sudaro ugdomoji veikla, pietų miegas, maitinimas, žaidimai ir laisvalaikis. Laikydamasis dienos režimo vaikas mokosi

planuoti, numatyti veiksmų eigą, pratinasi apgalvoti savo laiką, pajunta jo vertę, lengviau prisitaiko prie kintančių gyvenimo sąlygų, mažiau serga, geriau valgo. Tinkamai sutvarkytas darbo ir poilsio ritmas pagerina vaiko darbingumą, nenuvargina organizmo, saugo sveikatą.

Dienotvarkės svarba ikimokyklinio amžiaus vaikui:

- suteikia saugumo, užtikrintumo jausmą;
- matydamas, kad visos dienos panašios, vaikas gerai jaučiasi, nes žino, kas bus rytoj;
- moko vaiką suprasti, kad yra ne tik malonumų, bet ir pareigų;
- dienos režimas turi didelę įtaką vaiko psichologinės ir fizinės sveikatos stiprinimui;
- užtikrina galimybę tęsti įprastinę ar ieškoti naujų veiklų,
- padeda formuoti vaiko kasdienius įpročius ir planuoti dieną;
- vaikai žino, kada ir ko tikėtis, kas po ko turi vykti, todėl gali modeliuoti savo elgesį, veiksmus bei nusiteikti tam tikrai veiklai;
- mažėja baimė.

Darželio dienotvarkė atrodo maždaug taip:

7.00–8.50 Rytinė mankšta, veikla pagal vaikų pageidavimus, pokalbiai. Bendravimas su šeima.

8.30–9.00 Pusryčiai.

9.00–11.00 Grupinė veikla pagal kompetencijas: socialinę, sveikatos, pažinimo, komunikavimo, meninę. Veikla grupelėmis. Individuali veikla. Muzikos ir sporto valandėlės salėje. Logopedo pagalba specialiųjų ugdymosi poreikių vaikams.

11.00–12.10 Pasivaikščiavimai lauke, gamtos reiškinių stebėjimas, judrieji žaidimai.

11.45–15.00 Pietūs, poilsis ir miegas.

15.00–15.50 Ramūs žaidimai, veikla salėje.

15.45–16.15 Vakarienė.

16.00–18.30 Kūrybinė vaikų veikla –knygelių skaitymas, stalo žaidimai, kūrybinės užduotys. Pasivaikščiavimas, žaidimai lauke laukiant tėvelių.