

PEDAQOGİKA**Məktəbəqədər təhsil və tərbiyə****REJİM VƏ ONUN MƏKTƏBƏQƏDƏR
YAŞLI UŞAĞIN İNKİŞAFINDA ROLU***UOT 37.01.***Nigar Ramiz qızı İsmayılova***Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Məktəbəqədər təhsilin pedaqogikası kafedrasının
baş müəllimi, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
E-mail: niay.83@mail.ru***Rəyçilər:** *ped. ü.f.d., dos. P.M. Həsənova,
ped. ü.f.d., b/m. S.A. Abdullayeva**Açar sözlər: rejim, bağça, gün, təhsil, növbə, yemək
Ключевые слова: режим, сад, день, учеба, смена, еда
Key words: mode, garden, day, study, shift, food*

Uşaqların kiçik yaşlardan etibarən sağlamlılıqlarının möhkəm olması, eyni zamanda, qorunması və orqanizmlərinin fizioloji, psixi funksiyalarının formalaşdırılması üçün gün rejiminin çox böyük rolu vardır.

K.D. Uşinski yazırdı: “Uşaq təbiətinin əsas qanununu belə ifadə etmək olar: Uşaqlar dayanmadan fəaliyyət tələb edir və onlar fəaliyyətdən yox, onun eyniliyi və birtərəfli olmasından yorulurlar. Uşağı oturmağa məcbur etdikdə o, çox tez yorulacaq və uzanmağa məcbur etdikdə – yenə o cür. O, uzun müddət yol gedə bilmir, uzun müddət susa bilmir, nəgmə və kitab bilmir və bir şey haqqında uzun müddət fikirləşə bilmir. Lakin o, bütün gün gülüb-oyunayır, hərəkət edir, bütün bu fəaliyyətləri dəyişdirir, qarışdırır və bir dəqiqə belə yorulmur. Sonrakı günə yeni qüvvə ilə başlamaq üçün uşağın lazımı qədər möhkəm yuxu sistemi olmalıdır” (1).

Bağçaların çoxunda 12 saatlıq iş qrafiki var. Yəni səhər yeddindən axşam yeddiyə qədər. Bu amil valideynlərə işə vaxt ayırmağa və uşaqların tam məktəbəqədər təhsil almasına imkan verir. Gündəlik rejim yemək, oyun fəaliyyəti, istirahət, təhsil fəaliyyəti formasında qurulur. Bu növbə uşaqlara nəinki yeni biliklər əldə etmək, həm də vaxtında istirahət etmək imkanı verir.

Uşaq bağçasında gün adətən uşaqların qəbulu ilə başlayır. Qrupun ümumi əhval-ruhiyyəsi üçün vacib olan səhər vaxtıdır. Səhər tərbiyəçi-müəllimin vəzifəsi uşaqların uşaq bağçasına hansı əhval-ruhiyyədə gəldiyini öyrənməkdir. Bu zaman məşğələ daha uğurlu alınır.

İdman fiziki fəaliyyətin vacib elementidir. Adətən səhər yeməyindən əvvəl baş verir.

Səhər yeməyi uşaq bağçasında günün ilk yeməyidir. 4 yaşından etibarən uşaqlar masada yemək yeyirlər. Bu, özünəxidmət bacarıqlarının və məsuliyyətin inkişafına kömək edir.

Gəzinti uşaq bağçasında məcburi bir rejim anıdır. Açıq fəaliyyətlər uşaqlara istirahət verir. Bundan əlavə, gəzinti zamanı açıq havada müxtəlif növ oyunlar keçirilir. Qeyd olunan hal da uşaqların fiziki fəaliyyətini zəngin edir.

1-1,5 saat davam edən bir günlük gəzintidən sonra məktəbəqədər uşaqlar nahar edirlər. Tam nahar uşağın bədənində günün birinci yarısında sərf olunan kaloriləri bərpa etməyə imkan verir. Bağçalarda rejim olaraq təşkil olunan nahar bağçadan verilir. Bir fakt da deyilir ki, bağçaya kənar yerlərdən qidanın gətirilməsi qadağandır. Çünki bağça uşaqları hər şeylə təmin edir.

Uşaq bağçasında gündəlik rejimdə vacib bir rejim məsələsi yuxudur. Uşaqlar saat 13.00-da yatağa qoyulur. Bu fasilə uşaqlara istirahət etməyə və axşam fəaliyyətlərinə hazırlaşmağa kömək edir.

Əgər uşaq yuxu zamanı yatmırsa, dayələr ona beşikdə sakitcə uzanmağı təklif edirlər. O həm də bədənində dincəlməsinə şərait yaradır.

Günorta yuxusundan sonra uşaqlar qəlyanaltı edirlər. Yüngül qəlyanaltı uşaqları nahara qədər ac hiss etməsinə mane olur. Bundan əlavə, günortadan sonra qəlyanaltı zamanı uşaqların bədənində nəhayət oyanır.

Şam yeməyi 17.00-da verilir. Bundan sonra valideynlər övladlarını bağçadan götürə bilərlər. Valideynləri daha çox işləyən uşaqlar saat 19.00-a qədər tərbiyəçilərin yanında qalırlar.

Müxtəlif yaş dövrləri mövcuddur ki, bu da uşağın inkişafında mühüm mərhələdir.

6 aya qədər uşağın yedizdirilməsi, yuxusu və digər proseslərin inkişafının xeyli əhəmiyyəti vardır. Şərait və onun dəyişilməsi uşağa təsir etmir, lakin göstərilən proseslərin ardıcılığının pozulması uşağa kəskin mənfə təsir edir. Ona görə də bu yaşda uşağın körpələr evində saxlanması bundan sonrakı yaşlara nisbətən çətin olur.

1 yaş 6 aylıq uşaq şəraitin hər cür dəyişilməsinə kəskin və çox mənfə münasibət göstərir və adət etdiyi geyinmə və yuyunma qaydalarının hər cür pozulmasına ("Mənim anam şərfini belə bağlamır") etiraz edir.

Düzgün qurulmuş rejim baş beyin qabığına normal iş qabiliyyətinə kömək edir, həm də uşağın tərbiyə və təliminin uğurla keçirilməsi üçün normal şəraiti təmin edir.

Normal böyüyən və inkişaf edən orqanizm öz fizioloji ehtiyaclarının ödənilməsinə (yuxu, açıq havada olmaq, hərəkət, qida və s.) tələb edir. Fizioloji ehtiyacların istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyət cəhətdən təmin edilməsi bütün həyatı proseslərin gedişinə süslük gətirir ki, bu da ali səbəb fəaliyyətinə pis təsir edir və baş beyin qabığına funksiyasının fəaliyyətini aşağı salır. Nəticədə orqanizmin müqaviməti zəifləyir, bu isə xəstəliyə gətirib çıxarır. Böyüməkdə olan orqanizmin fizioloji ehtiyaclarının istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyətcə çatışmazlığı psixi proseslərə (təfəkkür, qavrayış, hafizə və s.) kəskin mənfə təsir göstərir.

"Məktəbəqədər təhsilin kurikulumu"nda uşaqların hər yaş qrupu üçün nümunəvi gün rejimi verilmişdir. Bu rejimdə uşaq orqanizmi üçün zəruri olan bir sıra prosedurların (yuxuya hazırlıq və yuxu, yeməyə hazırlıq və yemək, məşğələlər, gəzinti və s.) dəqiq müəyyən edilmiş saatlarda həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Müxtəlif yaş qrupları üçün tərtib olunmuş bu gün rejimlərində uşaqların əqli gərginlik tələb edən fəaliyyətləri ilə fiziki fəaliyyətləri növbələşdirilir. Belə ki əqli iş tələb edən fəaliyyətdən sonra oyunlar verilmişdir. Uşaqların fəaliyyətinin xarakterinin dəyişilməsi ilə əlaqədar olaraq onların yorğunluğu və bununla əlaqədar olan yeknesəqliyin qarşısı alınır, həm də onlarda xoş əhval-ruhiyyə yaradılır və uşaqların aktiv fəaliyyəti təmin edilir.

Rejimin təşkilində olan bu müəyyənlik, möhkəmlilik və növbələşmə uşaqların fiziki tərbiyəsinə böyük yardım etmiş olur. Belə ki, rejim orqanizmin düzgün həyat fəaliyyəti və bütün orqan və sistemlərinin dəqiq fəaliyyət göstərməsinə imkan verir. Bununla da uşağın düzgün fiziki inkişafı üçün şərait yaradır. Buna bir nümunə çəkkək ki, qidanın eyni saatlarda qəbul edilməsi uşaqların mədə-bağırsaq və həzm sistemlərinin normal fəaliyyətinə səbəb olur. Bu

isə uşağın sağlamlığı üçün zəruridir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində rejimin yerinə yetirilməsi uşaqların fiziki tərbiyəsinə də yüksək səmərə verməklə yanaşı, eyni zamanda, onların ahəngdar inkişafını təmin edir. Bunu əsas tutaraq harada uşaq varsa, orada rejim, onun düzgün qurulması və yerinə yetirilməsinə diqqətli münasibət olmalıdır.

“Uşağın xeyri üçün gündəlik rejim tərtib olunmalı və gözlənilməlidir” deyən insanlar bildirir ki, uşağın sağlamlığı onun necə yatması, qidalanması, hərəkət etməsindən çox asılıdır. Belə ki, hər insan orqanizmi tələb etdiyi qədər yatmalıdır, əks halda tez-tez xəstələnməyə başlayacaq. Uşaqlarda yuxu çatışmazlığı müşahidə edildikdə qanında səciyyəvi hormonların yaranması dayanır, bu da uşağın inkişafında özünü göstərir. Uşaq yuxudan tam doysun deyə müəyyən qaydalara riayət olunmalıdır. Uşaq hər gün eyni vaxtda çarpayıda uzanmalıdır. Bəzən uşaqlar tez yata bilmir. Bu ona görə baş verir ki, uşaqda gecə vaxt güclü emosiyalar yaranır. Həyəcanlı oyun oynayır və ya filmə baxır. Bunun əvəzinə gecə vaxtı uşaqda xeyirli vərdişlər formalaşdırmaq lazımdır. Axşam duş qəbul etməli, təmiz havada sakit gəzməli, kitab oxumalı və ya həzin musiqi dinləməlidir. Uşağın çarpayısı düz olmalı, sallanmamalıdır. Yasığı çox hündür olmamalıdır. Otağın havası hər gün yaxşı dəyişdirilməlidir.

Problemin aktuallığı. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlara kiçik yaşlarından etibarən rejimin düzgün şəkildə tətbiqi təqdirəlayiq haldır. Məqalədə problemin bu cəhəti diqqət mərkəzinə çəkilir, yanaşma və təhlillər bu baxımdan təhlilə cəlb olunur.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə müxtəlif yaş dövrləri əsas götürülərək, təhlil olunur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Əldə olunmuş nəticələr ətraf ələmlə tanışlıq məşğələlərində tərbiyəçi-müəllimlərin istifadəsi üçün tövsiyə edilir. İşdən əldə edilmiş nəticələrdən dərslərin, dərslər vəsaitlərinin, elmi-metodik ədəbiyyatın və elmi-tədqiqat işlərinin hazırlanmasında istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat

- 1.Əliyeva Ş., Həmidova X., Mustafayeva S. Gündəlik xidmətlərin həyata keçirilməsi. Bakı, 2020.
- 2.Məktəbəqədər təhsil proqramı (kurikulum). Bakı, 2022.
- 3.<https://kosmosstars.ru/az/soderzhanie-rezhima-dnya-v-detskom-sadu-rezhim-dnya-v-detskom-sadu-i-ego.html>

Н.Р. Исмаилова

Режим и его роль в развитии ребенка дошкольного возраста

Резюме

В статье говорится о понятии режима в развитии детей дошкольного возраста. Отмечается, что фундамент здоровья детей раннего возраста закладывается именно через режим. К ним относятся сон, еда, погода и другие факторы.

Режим обеспечивает правильную жизнедеятельность организма, четкое функционирование всех органов и систем. Также создаются условия для правильного физического развития ребенка. Например, одновременный прием пищи приводит к нормальному функционированию желудочно-кишечной и пищеварительной систем детей. Это необходимо для здоровья ребенка.

N.R. Ismailova

Regime and its role in the development of a preschool child

Summary

The article talks about the concept of regime in the development of preschool children. It is noted that the foundation of the health of young children is laid precisely through the regime. Sleep, food, weather and other factors are among these.

The regime allows the correct life activity of the body, accurate functioning of all organs and systems. It also creates conditions for proper physical development of the child. For example, taking food at the same time leads to normal functioning of children's gastrointestinal and digestive systems. This is necessary for the child's health.

Redaksiyaya daxil olub: 30.09.2023