

Как сформировать здоровый режим для ребенка раннего возраста?



Выполнила: Демидова Мария Викторовна



РЕЖИМ ИЛИ СВОБОДА?

Соблюдение ребенком определенного распорядка приучает его к *организованности, облегчает жизнь ему и его родителям*. Ребенку, соблюдающему режим, в дальнейшем будет намного легче *адаптироваться к условиям* детского сада.

При несоблюдении режима могут возникнуть следующие трудности:

- ребенок становится плаксивым, капризным, раздражительным
- частое ухудшение настроения, которое связано с переутомлением, недосыпанием
- расстройства развития нервно-психической деятельности
- трудность формирования культурно-гигиенических навыков, опрятности.

Чем полезен режим дня для ребенка?



Полезность распорядка обусловлена физиологическими и психологическими аспектами, которые и являются основанием для создания режима дня:

- **польза с физиологической стороны** — это выработка условных рефлексов, с помощью которых организм приспосабливается к существующим условиям. Ребёнок оказывается подготовленным к выполнению необходимых задач и делает их без лишнего напряжения. Т.е. происходит экономия энергии и равномерное её распределение для всех нужных видов деятельности;
- **с психологической точки зрения** — детская нервная система нуждается в стабильности обстановки, которая своей предсказуемостью даёт ощущение покоя и надёжности. Это, в свою очередь, создаёт благоприятный фон для развития ребёнка, более глубокого осмысления совершаемых действий и становления навыков.



Основные составляющие режима дня детей разного возраста

Режим дня ребёнка должен включать в себя следующие *обязательные элементы*:

- **время приёма пищи.** Ребёнок в зависимости от возраста должен определённое количество раз в день принимать пищу. Важное значение имеют также интервалы между кормлениями;
- **время сна.** Нервная система ребёнка, по сравнению со взрослой, находится в стадии формирования, поэтому быстрее наступает истощение, требующее восстановления. Также маленький организм затрачивает на все процессы жизнедеятельности больше энергии, чем взрослый. Потребность во сне снижается по мере роста ребёнка.
- **время нахождения на свежем воздухе.** Оно может включать в себя прогулки, сон, игры;
- **время на занятия.** В детском коллективе и в домашних условиях;
- **свободное время.** Оно приобретает значение, когда малыш уже что-то умеет делать самостоятельно. Ребёнок в это время сам выбирает род своей деятельности. Свободное время важно для обработки полученной информации, реализации творческих способностей.

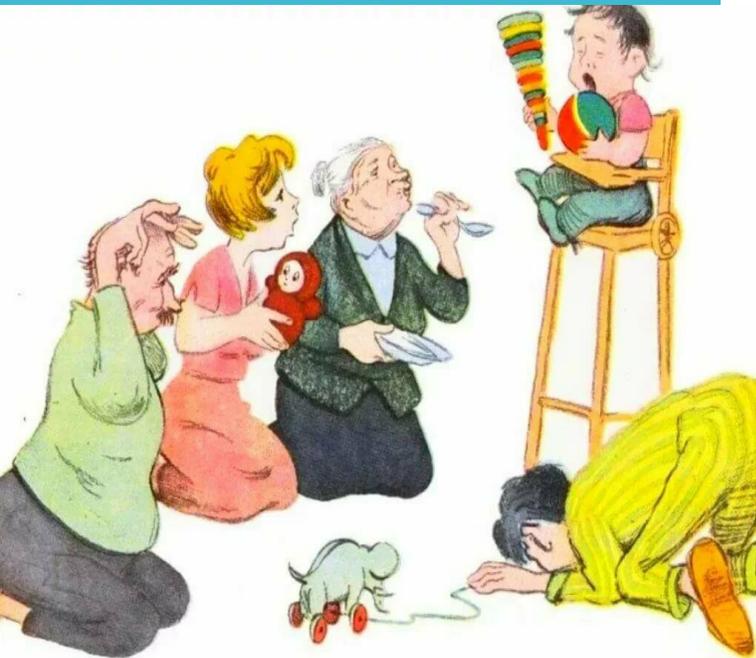


При составлении распорядка дня помните:



- График должен быть гибким, разумным и максимально ориентированным на интересы и потребности вашего ребенка;
- Верхние и нижние границы периодов бодрствования должны определяться не нормами, а особенностями нервной системы конкретно вашего ребенка, в том числе ее гибкостью и работоспособностью;
- Сон должен распределяться в течение суток так, чтобы нервная система малыша получала полноценный отдых;
- Периоды сна, бодрствования, кормления, игр и прогулок устанавливаются в такой последовательности, чтобы они не противоречили друг другу, а, наоборот, гармонично перетекали один в другой.

Как приучить малыша к режиму?



Чтобы приучить ребёнка к режиму, нужно следовать следующим несложным *рекомендациям*:

- начинать приучение ребёнка к режиму можно после выписки из роддома. Родителю нужно распланировать, в первую очередь, свою жизнь, учитывая прогулки и приёмы пищи. Но подготовиться, что сразу гладко пойдёт не всё. Чаще всего дети входят в режим к 3 месяцам.
- вводить какие-то новые этапы надо постепенно во время полного здоровья и в момент удовлетворения от осуществления насущных желаний;
- нужно учитывать возраст ребёнка, характер вскармливания, время года, состояние здоровья, особенности личности;
- стремиться соблюдать регулярность мероприятий и их последовательность;
- вводить ритуалы, что подготавливает ребёнка к выполнению того или иного действия. Они облегчают внедрение новых компонентов режима.

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 1 ГОДА



8:00 — подъем и утренние процедуры

8:15 — завтрак

8:30 — игры и развивающие занятия

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:00 — первый дневной сон

13:30 — игры

14:00 — обед

14:30 — игры

15:30 — второй дневной сон

17:00 — полдник

17:30 — прогулка

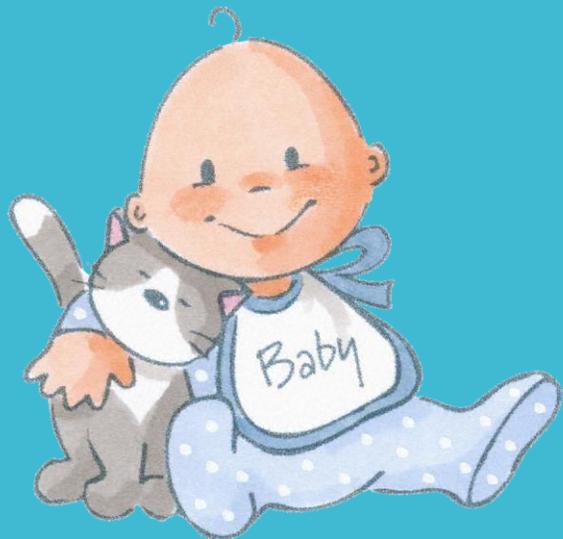
19:00 — ужин

19:30 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

21:00 — сон

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 2 ГОДА



8:00 — подъем и гигиенические процедуры

8:15 — завтрак

8:30 — игры, занятия

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:30 — обед

13:30 — дневной сон

15:30 — полдник

16:00 — игры

16:30 — прогулка

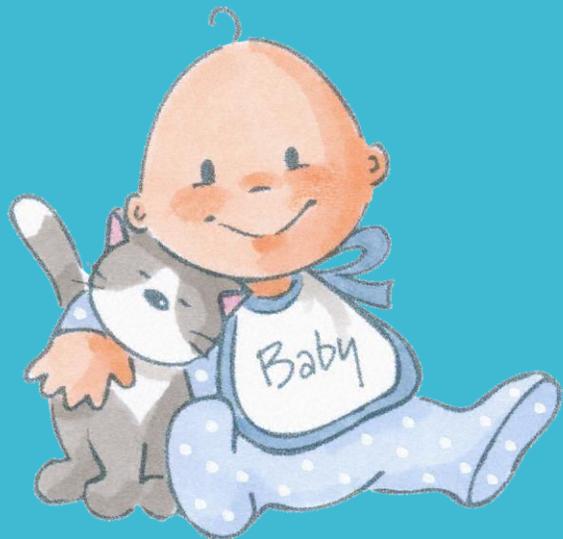
18:30 — ужин

19:00 — игры

19:30 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:00 — ночной сон

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 3 ГОДА



7:30 — пробуждение, утренний туалет

8:00 — завтрак

8:30 — занятия, игры, гимнастика

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:30 — обед

13:00 — дневной сон

15:30 — полдник

16:00 — игры, занятия

16:30 — прогулка

18:30 — ужин

19:00 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:30 — ночной сон

ВЫВОД:



- Хорошо продуманный и организованный распорядок дня ребенка создает благоприятные условия для нормального функционирования всех органов и систем организма малыша. Это обеспечивает ему бодрое состояние в течение всего дня, высокую физическую активность, поддерживает познавательный интерес к окружающему миру и создает благодатную почву для его гармоничного развития.
- Берегите своих детей!

Список литературы:



- ❖ Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Дорофеевой Э. М. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. Москва: Издательство «Мозаика-Синтез», 2015.
- ❖ Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2009.
- ❖ Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. Москва: Издательство «Римис», 2008.
- ❖ Кочетова, Н. П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Москва: Издательство «Просвещение», 2008.
- ❖ Буракова Екатерина. Что такое метод Монтессори и зачем он детям?