

Консультация для родителей.

Как организовать режим дня ребенку раннего возраста.

Забота об охране и укреплении здоровья маленького ребенка одна из важнейших задач воспитания в раннем детстве, которая стоит перед родителями.

Условно родителей детей этого возраста можно разделить на две группы: первая группа – это родители у которых все расписано по часам, они стараются не нарушать ритм жизни ребенка, изо дня в день, другая группа родителей – в противоположность первой придерживается свободного графика жизни малыша. В целом отношение к режиму дня малыша у родителей неоднозначное. Многие родители задаются вопросами: нужно ли составление режима дня для моего ребенка, для чего это нужно, не ограничит ли составление режима свободу малыша?

Возраст ребенка 2-3 лет характеризуется интенсивным развитием психофизиологических процессов. Но вместе с тем организм ребенка этого возраста отличается повышенной ранимостью - низкая его сопротивляемость заболеваниям, эмоциональным нагрузкам, невозможность противостоять различным нестандартным ситуациям, стрессам – все это отрицательно сказывается на общем развитии детей. Правильное чередование отдыха и смены деятельности - вот те главные составляющие режима, которые являются фундаментом успешного развития детей.

Правильно составленный и четко проводимый режим дня – это основа воспитания ребенка 2-3 лет.

Что такое режим дня. Это сочетание периодов сна, бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Правильная организация режима способствует:

- нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, создает благоприятные условия для своевременного развития ребенка

- предохраняет нервную систему от переутомления, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;

формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов

- выработанный условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и то же время, способствует формированию у ребенка правильного спокойного восприятия того, что с ним происходит, благоприятной социальной адаптации, адаптации к новым условиям

Итак, на что следует обратить внимание при составлении режима дня вашему крохе:

1. За основу режима дня необходимо взять сон. В этом возрасте здоровый, нормальный ребенок должен спать в течение суток 12—13 часов, из них ночью 10—11 и среди дня 1,5—2,5 часа. Бодрствовать активно, без переутомления, он может в пределах 6,5—5,5 часов, не больше.

Указанные колебания в продолжительности бодрствования и сна зависят от индивидуальных особенностей детей.

Нервные, легко утомляющиеся дети и дети после перенесенных ими тяжелых заболеваний нуждаются в более коротком бодрствовании и более частом и длительном сне. Иногда их даже следует снова временно перевести на два дневных сна.

Как же определить, какой режим сна и бодрствования требуется вашему ребенку?

Об этом можно судить по его поведению. Если перед сном ребенок становится либо возбужденным (кричит, много и иногда беспричинно смеется, беспорядочно много двигается, шалит, делает заведомо недозволенное, не слушает, что ему говорят, в конце концов раздражается слезами), либо, наоборот, вялым (ничем не может заняться, хнычет по малейшему поводу, обижается без причины),— это показывает, что он уже исчерпал свои возможности, что он уже переутомился.

В этом случае надо уменьшить длительность бодрствования на 30—40 минут, а иногда даже и на час, чтобы не доводить его до переутомления. Если же ребенок к моменту укладывания уравновешен, бодр, хорошо себя чувствует и, уложенный спать, долго не засыпает, то можно продлить время его бодрствования, отсрочив на некоторое время начало сна.

Если вы придерживаетесь режима, который отвечает потребностям ребенка, то ваш ребенок будет обычно в положенное время быстро засыпать и пробуждаться в положенное время в хорошем настроении.

2. При составлении режима дня стоит учитывать сезонность.

В силу естественных природных явлений летом дети обычно засыпают вечером примерно на час позже и раньше просыпаются утром. Все это и приводит к переутомлению. Поэтому в летнее время следует укладывать ребенка спать днем на час-полтора раньше обычного и тем самым дополнять укороченный ночной сон.

Летом ребенок по возможности должен весь день проводить на воздухе. В холодное время года ежедневно два раза гулять.

Весной и осенью длительность пребывания на воздухе увеличивается в зависимости от погоды на большее или меньшее время.

3. Если малыш посещает ясли, то его домашний режим должен подстраиваться под ясельный

Многие матери жалуются, что им трудно утром разбудить ребенка. Это говорит о том, что он за ночь не выспался. Остается одно — вечером раньше укладывать его спать, чтобы ночью он спал не меньше 10 часов.

В выходной день кормление, дневной сон и прогулку следует проводить в те же часы, к которым ребенок привык в яслях, т. е. строго соблюдать ясельный режим.

Единый режим в яслях и дома обеспечит бодрое, уравновешенное поведение ребенка.

4. Ребенок 2—3 лет может значительное время играть самостоятельно, но все же его нельзя на все время бодрствования предоставлять самому себе.

После ночного сна, т. е. длительного хорошего отдыха и большого перерыва в деятельности, после того как он одет, умыт, ребенок может хорошо сам чем-либо заняться.

После завтрака, пока ребенок еще бодр, полон сил, хорошо дать ему какое-либо занятие, более сложного характера, например, рассматривание книжки, постройку из кубиков и т. п.

Если мать или бабушка делают в это время то, в чем может помочь, принять участие маленький ребенок, то хорошо привлечь и его к своей работе, что он очень охотно и с интересом делает.

Часа через полтора после завтрака, когда ребенок исчерпает свои возможности самостоятельно играть, надо пойти с ним гулять.

На прогулке он должен играть в подвижные игры, находиться в деятельном состоянии.

Возвратиться с прогулки надо не позже чем за 30—40 минут до еды, чтобы малыш успел немного отдохнуть. Хорошо, чтобы это время ребенок снова играл самостоятельно. Можно и очень полезно привлечь ребенка к участию в приготовлении к еде и уборке игрушек: «Давай подвинем с тобой вместе столик, сейчас будем есть», «Убери куклу со стола, мне надо поставить посуду» и т. д.

После обеда дневной сон.

Вечером приходят с работы взрослые члены семьи, старшие братья и сестры обычно вечером готовят уроки, взрослые отдыхают, нужно сделать так, чтобы малыш им не мешал, занять его спокойной игрой. Но ребенок не может весь вечер провести в спокойных играх, его потребность в движениях должна быть удовлетворена и это можно сделать на прогулке.

5. При составлении режима дня стоит учитывать такую важную потребность ребенка как потребность в активной двигательной активности.

Большинство двухлетних детей уже умеют прыгать, бегать, к 3 годам ребенок уже достаточно развит физически, он очень активен, он может выполнять два действия одновременно, он легко перешагивает через препятствие, прыгает, бегаёт, учится

кататься на трехколесном велосипеде, спрыгивает с небольшой высоты, может ловить мяч, лезть по лесенке, скатывается с горки. У малыша уже усложняются движения рук, он уже крепче все держит, его координация стала лучше.

Рекомендуется больше гулять с ребенком на улице, поскольку именно там он сможет реализовать весь свой потенциал, свою активность.

6. При составлении режима дня важно учитывать то, что ребенок раннего возраста обладает особой восприимчивостью к обучению и воспитанию, а также учитывать такую потребность ребенка как потребность в общении, в получении новых впечатлений, смело включайте обучающие занятия в режим дня ребенка..

С физиологической точки зрения 2-3 летний малыш достаточно усидчив, 30-40 минут он может заниматься одним делом, однако следует помнить, что сам регулировать свою деятельность ребенок пока еще не может. Задача родителей обеспечить смену деятельности через каждые 30-40 минут, чтобы не перегрузить ребенка. В этом возрасте ребенок уже готов впитывать все, что видит и слышит вокруг, поэтому очень важно разговаривать с малышом, отвечать на его вопросы, прививать ему чувство прекрасного, а также понятие об обязанностях и ответственности.

К трехлетнему возрасту ребенок уже готов воспринимать буквы и учиться читать. Также вы можете познакомить ребенка с геометрическими фигурами и цифрами, в этом возрасте память малыша работает очень продуктивно, он сможет многое запомнить в достаточно короткий срок.

7. В структуру режима дня ребенка входит также время приема пищи. Для полноценного и правильного питания ребенку раннего возраста необходимо 4-5 разовое питание.

Кто-то из родителей возможно уже придерживается определенного расписания и данные рекомендации помогут им четче сформировать режим дня. Вероятно есть такие родители, которые не уделяли должное внимание и не задумывались о том, что необходимо придерживаться каких-либо правил, принимая во внимание наши рекомендации, пересмотрят свое отношение. В любом случае стоит помнить, что:

- приобщать к режиму ребенка стоит постепенно, внимательно наблюдая за ним;
- приобщение ребенка к режиму должно создавать у него только положительные эмоции, избегайте получения ребенком неприятных ощущений. Для этого каждый из режимных моментов может проходить на фоне игры, можно применять считалки, можно нарисовать и повесить красивые картинки, с изображениями основных режимных моментов и др.
- придерживайтесь одного режима по отношению к ребенку, одних требований от всех членов семьи (например, чтобы в вашей семье не получилось так: мама не разрешила смотреть мультки, а папа разрешил...)

- осуществление любого режимного процесса должно протекать без суеты. Взрослые должны сопровождать свои действия ласковой, неторопливой речью. Также помните о том, что ребенок – это ваше зеркало и невозможно будет научить ребенка, например, чистить зубы на ночь, если вы сами этого не делаете.

- замечайте, поощряйте, хвалите ребенка в выполнении им определенных новых действий.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Показателями правильно составленного режима являются:

1. Отсутствие у ребенка отрицательных эмоций (плача, капризов, негативных реакций и т.д.).
2. Уровень деятельности малыша соответствует возрасту.
3. Ребенок спокойно переходит от одного состояния к другому (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому.
4. У ребенка хороший аппетит, глубокий сон.
5. Малыш принимает активное участие во всех режимных процессах и положительно к ним относится.

Отвечая на самый главный вопрос а нужен ли режим, подводя итог вышесказанному скажу следующее: безусловно режим ребенку нужен, он должен быть регулярным, удобным, логичным для малыша и оптимально учитывать его индивидуальные физиологические, психологические особенности и биоритмы, а также изменяться с возрастом и взрослением ребенка.