

«Зачем нужен режим дня»

Правильная организация режима дня – важный фактор, влияющий на здоровье ребенка. Для ребенка раннего возраста режим является основой воспитания. На протяжении первых трех лет жизни работоспособность нервной системы ребенка постоянно меняется, поэтому целесообразна смена режима в различные возрастные периоды. В возрастной период с года до трех лет режим дня меняться трижды.

Следует помнить о том, что любая информация по организации режима дня носит рекомендательный характер, каких-то строгих норм и стандартов не существует.

Режим составлен оптимально, если время кормления, укладывания спать и проведения туалета совпадают с потребностями ребенка в данный момент.

В связи с тем, что резкие изменения в суточном режиме тяжело переносятся детьми, перевод ребенка на другой возрастной режим должен быть постепенным, и не вызывать отрицательных эмоций. О правильности такого перевода будут свидетельствовать хорошее настроение малыша и ровное поведение.

При установлении режима дня, кроме возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и состояние его здоровья.

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.

Нарушения в здоровье малыша, которые могут возникнуть при несоблюдении режима:

ребенок становится плаксивым, капризным, раздражительным

частое ухудшение настроения, которое связано с переутомлением, недосыпанием

отсутствует нормального развития нервно-психической деятельности

трудность формирования культурно-гигиенические навыки, опрятности.

Режим дня ребенка от 2 до 3 лет

Особенности возрастного периода

Словарный запас существенно увеличивается по сравнению с предыдущим периодом. Говорит многословными предложениями. Речь ребенка начинает приближаться к речи взрослого. Малыш ест аккуратно, надевает и снимает майку или рубашку, в течение дня проситься на горшок. Сосредоточенно занимается с игрушками, увлеченно рассматривает книжки, картинки. Третий год – это период развития самостоятельности и творческой деятельности.

Сон

На протяжении третьего года жизни ребенок может находиться на режиме с однократным дневным сном. Если ребенок категорически отказывается от дневного сна, тогда это в это время он должен находиться в состоянии спокойного бодрствования (например, рассматривание картинок в книжке), это позволит нервной системе ребенка отдохнуть и избежать переутомления.

Кормление

Четырехразовое кормление с интервалом 3,5 – 4 часа (завтрак, обед, полдник и ужин).

Бодрствование

Каждый период бодрствования занимает 6 - 6,5 часов.

Для детей, которые легко утомляются, ослабленных детей периоды бодрствования можно сократить до 5 – 5,5 часов за счет удлинения сна. Ребенок в этом возрасте уже способен на короткое время сдерживать свои действия и желания, однако по-прежнему легко возбуждается и утомляется от однообразной деятельности. Малыш может заниматься одним и тем же делом не более 20 - 30 минут. Периоды бодрствования должны состоять из рационального чередования разных видов активной деятельности ребенка. В игру ребенка включаются детские музыкальные инструменты, цветные карандаши, конь-качалка, куклы, формочки для песка.

Как и в предыдущие возрастные периоды, определенную часть периода бодрствования дети должны проводить на воздухе даже в зимнее время года, но не более 1,5 часов, так как они еще довольно быстро охлаждаются. В теплое время года прогулки могут удлиниться до 2ч, а при соответствующих условиях весь период бодрствования может быть перенесен на воздух.

Водные процедуры включают себя обливания, но для ослабленных детей может быть использование обтирание. Рекомендации по температурному режиму водных процедур, как и в предыдущих возрастных группах. Гигиеническую ванну ребенка на третьем году проводят один раз в неделю перед ночным сном.

Несмотря на то, что ребенок в основном уже умеет регулировать свои физиологические отправления, все же следует высаживать его на горшок перед сном, прогулкой и обязательно следить за аккуратностью этого процесса.

В этом возрасте важно стимулировать у детей активную самостоятельную деятельность, развивать и закреплять уже появившиеся навыки и умения постоянным их повторением.

Примерный режим дня для детей от 2 до 3 лет:

Кормление: 8, 12.30, 16.30, 19.

Бодрствование: 7.30 – 13.30, 15.30 – 20.30.

Сон: 13.30 – 15.30, 20.30 – 7.30.

Прогулка: 2 раза в день после завтрака и полдника.

Обливания: после ночного и дневного сна (зимой) и перед обедом (летом).

Купание: перед ночным сном.