

Консультация для родителей «Роль режима дня в жизни ребенка раннего возраста»



Организм человека – это сложно организованная система, которая имеет свои биологические ритмы. В человеке все имеет свой уникальный ритм – частота дыхания, пульсация сердца, активность мозга, работа внутренних органов, клеток, тканей и т. д. Ритмичность, регулярность, определенный порядок в нашей **жизни** положительно сказываются на настроении и самочувствии.

И вот это рациональное чередование различных видов деятельности, физических нагрузок и отдыха с учетом **возрастных** и индивидуальных особенностей в течении суток и является **режимом**. При соблюдении определенного распорядка изо дня в день **ребенок** легко настраивается на физическую активность, на занятия и отдых.

Соблюдение **режима** дня в детском саду является необходимым условием для формирования здорового образа **жизни ребенка**, соблюдения его физиологического и психологического благополучия. ритм **жизнедеятельности**, к которому привык и соблюдает **ребенок** в детском саду не должен нарушаться в выходные дни. Но практика показывает, что в понедельник основное количество ребят либо вялые и утомленные, либо чересчур возбуждены. Это говорит о том,

что в выходные дни основные **режимные** моменты в силу каких-либо причин детьми не соблюдались. Поэтому очень часто начало недели тяжело **переживается ребенком и в психологическом**, и в физиологическом плане.

Совсем несложно приучить себя и своего малыша к соблюдению **режима дня**. Для этого просто необходимо соблюдать всего несколько правил. Постарайтесь, ориентируясь на **режим дня в детском саду**, точно распределить временные рамки, когда ваш **ребенок будет спать**, кушать, гулять, играть или выполнять несложные, соответственно **возрасту**, поручения. Неукоснительно соблюдайте эти рамки, допуская лишь небольшие отклонения не более тридцати минут.

Не забывайте о полноценном сне. Продолжительность сна **ребенка** 2-3 лет составляет около 14 часов в сутки. Помните, что **режим** дня – это обязательное условие при формировании здорового образа **жизни ребенка**.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребёнка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Режим не только организывает ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляются воля, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом малыша. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, потребность, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что явившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям. Облегчить эту адаптацию – приспособление к жизни – родители обязаны организацией определенного режима.

Нужно помнить, что основа, заложенная в детстве должна сохраниться на всю жизнь.

Но зачастую родителям и другим окружающим взрослым оказывается трудно соблюдать режим без перебоев: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка

фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так сложно выдерживать его, когда ребёнок становится старше.



Важнейший компонент режима – сон. Дошкольники обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребёнка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье и каникулы. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности и наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии малыша. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. С первого дня следует приучать ребёнка к ритму во всем – питании, в труде, в отдыхе.

Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребёнка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, выполнение правил личной гигиены.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию, стремление быть здоровым, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды. Сформированные в детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

Правильное воспитание в соответствии с режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребёнка. У детей, посещающих детский сад, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой. Родителям остаётся следить за тем, чтобы и дома, в выходные дни режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным. Если ребёнок воспитывается дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. И насколько более тщательно родители продумывают режим дня своего ребёнка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребёнка.



до трех лет всегда очень остро переживают любые перемены в жизни. Нежность и ранимость нервной системы объясняет их быстрое перевозбуждение и усталость, и к **режиму дня, который является одним из трех китов здоровья ребенка**, подход нужен особый.

Что дает режим дня ребенку 2-3 лет?

- Налаживается работа всех внутренних органов.
- Повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам.
- Адаптация в яслях и саду проходит легче.
- Ребенок приучается к организованности.

Чем малышу грозит несоблюдение режима дня?

- Плаксивостью и капризностью, которые входят в привычку.
- Недосыпанием и переутомлением.
- Отсутствием необходимого развития нервной системы.
- Сложностями с формированием культурных и прочих навыков.

Режим дня для крохи до трех лет - **это основа воспитания**. И, учитывая смену работоспособности нервной системы на протяжении трех лет, должен соответственно меняться и режим дня.



В первую очередь, следует понимать, что жестких норм по организации режима дня не существует: **оптимальным режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша.** Итак, что советуют специалисты – как же приучить кроху к режиму дня?

- **Переводите ребенка на новый режим постепенно,** с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Понять, не слишком ли вы торопитесь, вы сможете по настроению малыша.
- Следите, чтобы **каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время.** По вечернему купанию, завтраку/ужину, ночному сну малыш должен определять время суток.
- Укладывая кроху на ночь спать, **не допускайте баловства и капризов** – будьте спокойны, но настойчивы. Если **малыш плохо спит ночью** — успокаивайте его, сидите рядом с ним, но лучше не забирайте в родительскую кровать и не разрешайте игры.
- **Отучайте малыша есть по ночам.** Он уже в том возрасте, когда может обойтись без ночных кормлений. Тем более что маме нужен по ночам полноценный отдых.
- На период установления режима **старайтесь не приглашать гостей** и четко следить за тем, чтобы малыш просыпался вовремя (не пересыпал).
- Недостаток кальция в детском организме может выразиться плаксивостью и капризностью – **убедитесь, что малыш получает полноценное питание, и в рационе ребенка хватает продуктов, содержащих данный микроэлемент.**
- **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.** Помните, что чем более насыщенной является жизнь малыша (естественно, в строго определенное для этого время), тем быстрее он засыпает вечером.
- Ну и, конечно, **не забывайте об обстановке в семье.** Конфликты, ссоры, **ругань и крики на малыша** не способствуют ни психологическому комфорту ребенка, ни установлению режима.

