Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

Консультация для родителей

«Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Составили:
Воспитатели группы раннего возраста №1
Притченко В.А, Кургинян Э.А

2022

«Режим дня и его значение в жизни ребенка»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

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;
- выработанный условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и тоже 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. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка.

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), 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.

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. 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 мамы 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.

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 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 родители 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.

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.

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 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, бегает, 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.

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.

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

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.
- 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 мультики, 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.