

Режим дня – основа здоровья малыша!

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

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?

Правильно составленный и четко проводимый режим дня – это основа воспитания ребенка раннего возраста.

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.

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.

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

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

4. 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.

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.

5. В структуру режима дня ребенка входит также время приема пищи.

Для полноценного и правильного питания ребенку раннего возраста необходимо 4-5 разовое питание.

Важно 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 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.

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.