

## Правильная организация режима 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 меняется 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 сформирования культурно-гигиенических навыков, опрятности.

### **Режим дня ребенка от года – до года и шести месяцев (1,5 лет)**

#### Особенности возрастного периода

На втором году жизни происходят значительные изменения в **развитии малыша**. В первом полугодии дети физически еще достаточно слабы, быстро устают. Высокая двигательная активность сочетается с недостаточной координацией движений. Ребенок в этом возрасте самостоятельно ходит, приседает и наклоняется. Умеет выполнять простые просьбы взрослого, правильно называет 4-6 предметов, когда ему показывают их. Начинает активно употреблять облегченные слова, при этом словарный запас быстро расширяется. Начинает самостоятельно пользоваться ложкой, но делает это пока не умело.

#### Сон

Ребенок спит днем два раза: первый дневной сон – 2-2,5 часа, второй – 1,5-2 часа. Подготовка ребенка (прекращение шумных игр, умывание) ко сну происходит заранее, хотя бы за полчаса до того, как его будут укладывать в постель. Укладывать спать днем и на ночь следует в один и тот же час – у детей вырабатывается условный рефлекс на время и в последующие дни ребенок сам

просыпается и засыпает в установленное по режиму время. При приучении ребенка к режиму, нужно его будить, если он сам не просыпается в положенное время, допускается отклонение от точного времени на 15-20 минут. В дальнейшем, когда режим уже установлен, нежелательно будить ребенка, так как это ухудшает его настроение, поднимать малыша следует после сна по мере пробуждения, и учить одеваться, показывая и называя предметы одежды.

В летнее время года рекомендуется дневной сон ребенка осуществлять на свежем воздухе – на улице или на веранде, в крайнем случае, в помещении с открытой форточкой. С мая по август ребенка можно укладывать на ночной сон немного позже, соответственно, продлевая дневной сон.

### **Кормление**

Кормить следует четыре раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин), с интервалами 3-4 часа. Режим строится таким образом, чтобы ребенок после кормления бодрствовал, а затем спал до следующего кормления. Такое соблюдение правил чередования процессов обеспечивает оптимальное состояние ребенка в каждом возрастном периоде. После того, как ребенок выспится и с аппетитом поест, он спокойно и активно бодрствует до следующего сна и лучше воспринимает воздействия окружающего мира.

В этом возрасте ребенка следует приучить пользоваться ложкой самостоятельно. Сначала он учится есть ложкой густую пищу, затем жидкую. Первые две-три ложки ребенок съедает самостоятельно, затем взрослый докармливает его другой ложкой, не вынимая ложку из рук ребенка. В конце кормления малыш сам съедает еще две-три ложки.

### **Бодрствование**

Продолжительность периодов бодрствования в этом возрасте не должна превышать 4 – 4,5 часа. Удлинение времени бодрствования или укорочение сна нежелательно, оно может привести к переутомлению нервной системы и нарушению поведения ребенка.

Период бодрствования в основном включает в себя игру, прогулки водные процедуры. В игре в основном используются игрушки, которые можно тянуть (машинки, коляски), кубики, различные вкладывающиеся одна в другую коробочки, книжки с простыми яркими картинками, фигурки зверей, пирамидки.

Очень важна организация прогулок на свежем воздухе два раза в день (после обеда и полдника), продолжительность одной прогулки 1,5 часа, в летнее время года это время может быть увеличено до 2 часов при хороших погодных условиях.

Водные процедуры перед полдником. В этом возрасте можно использовать общие обтирания. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние, грудь и спинку. Начальная температура воды 33-36<sup>0</sup>. Постепенно, один раз в 5 дней, температуру воды снижают на 1<sup>0</sup> и доводят до 24<sup>0</sup>. Водные процедуры – важный элемент закаливания, включение их в режим дня – неотъемлемая часть здорового воспитания.

Гигиеническое купание 2-3 раза в неделю перед ночным сном.

Одежда ребенка должна соответствовать росту, не стеснять движений, иметь минимальное количество завязок и застежек. До 1,5 лет девочкам, как и мальчикам, целесообразно надевать штанишки и кофточки, так как платье затрудняет ходьбу. Ребенок принимает участие в процессе одевания и раздевания, учится снимать простые предметы одежды (расстегнутые ботинки, майку).

В этом возрасте важно воспитывать следующие культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой, садиться на детский стул, учиться самостоятельно аккуратно есть ложкой, после еды пользоваться салфеткой. Необходимо учить ребенка садиться на горшок и сидеть на нем до результата. Для приучения к опрятности детей регулярно высаживают на горшок после сна, каждые 1,5 – 2 часа во время бодрствования, до прогулки и по возвращении с неё.

#### **Примерный режим дня для детей от 1 до 1,5 лет:**

**Кормление:** 7.30, 12, 16.30, 20.

**Бодрствование:** 7 – 10, 12 – 15.30, 16.30 – 20.30.

**Сон:** первый 10 – 12, второй 15.30 – 16.30, ночной сон 20.30 – 7.

**Прогулка:** после обеда и полдника.

**Купание:** 19.

#### **Режим дня ребенка от года и шести месяцев (1,5 лет) до 2 лет**

##### **Особенности возрастного периода**

Ребенок перешагивает через предмет, лежащий на полу, бегаёт, при умывании потирает руки под струей воды. Может назвать предметы, обобщает их по существенному признаку, знает основные части тела. Самостоятельно снимает расстегнутую обувь, держит чашку при питье, более умело пользуется ложкой. Воспроизводит в игре ранее увиденные или разученные действия: кормит куклу, складывает башню из кубиков и т. п. Он может различать 3-4 разных по форме предмета (шар, куб, пирамидка). Хорошо знает значение слов «можно» и «нельзя», но не всегда в состоянии подчиниться запрету.

##### **Сон**

После полутора лет ребенок переводится на режим с одним дневным сном.

Продолжительность дневного сна составляет 3-3,5 часа. Общая продолжительность сна в этом возрасте от 13 до 14,5 часов, из них ночной сон - 10 – 11 ч. Приучая ребенка к самостоятельности, не следует заставлять его долго, самостоятельно раздеваться перед сном – это приводит к утомлению и плохому засыпанию.

##### **Кормление**

Кормить ребенка следует четыре раза в день. Промежутки между кормлениями от 3,5 до 4,5 часов. Если ребенок в периоды между кормлениями бодрствует, этот интервал не должен превышать 3,5 часа. Ночной перерыв между ужином и завтраком составляет около 12 – 13 часов. Завтрак должен начинаться не позже, чем через час после пробуждения, ужин – не менее чем за час до укладывания ребенка, чтобы обеспечить ему спокойный сон.

##### **Бодрствование**

Периоды непрерывного бодрствования в этой возрастной группе увеличивается 5 – 5,5 часов.

Во время игры в этом возрасте ребенок уже активно задействует лопатки, мячи.

Прогулки на воздухе организуются два раза в день, после завтрака и полдника.

Продолжительность прогулок такая же, как и в предыдущей возрастной группе.

Водные процедуры проводятся перед обедом. С 1,5 лет в качестве водных процедур можно использовать душ, эффект которого сильнее, чем при обтирании, так как кроме температурного воздействия ребенок испытывает и механическое. Температура воды снижается постепенно, один раз в 5 дней на 1°, от 35-37° и доводится до 24 – 28°. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. Длительность процедуры 1,5 минуты. Гигиеническое купание проводится 2 раза в неделю перед ночным сном.

К двум годам навык опрятности должен быть практически сформирован, но заигравшись, ребенок может забыть попроситься на горшок, поэтому им нужно об этом напоминать и высаживать на горшок перед сном и после сна.

#### **Примерный режим дня для детей от 1,5 до 2 лет:**

**Кормление:** 8, 12, 15.30, 19.30.

**Бодрствование:** 7.30 – 12.30, 15.30 – 20.20.

**Сон:** 12.30 – 15.30, 20.30 – 7.30.

**Прогулка:** после завтрака и полдника.

**Купание:** 18.30.

#### **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.