

Режим дня в жизни ребенка

О режиме дня ребенка

Дети — консерваторы по натуре. Им надо, чтобы все было в определенном порядке и соответствовало какой-то системе. Вы, наверное, замечали, что дети предпочитают есть из одной и той же тарелки одной и той же ложкой (то, что называется «любимая тарелка», «любимая ложка» и т.п.).

Или другой пример. Дети быстро запоминают, что утром они едят кашу, в обед — суп, а перед сном пьют йогурт. И потом уже сами напоминают вам, чем их покормить.

То же касается и режима дня. Если у ребенка есть определенный порядок действий в течение дня, он чувствует себя спокойно и уверенно. Впоследствии он и сам начинает напоминать, что пора кушать, спать или купаться.

Если же у ребенка каждый день «как сюрприз», то это может спровоцировать у него расторможенность, гиперактивность, тревожность, иногда и агрессивность. Для того чтобы понять состояние малыша, взрослому достаточно поставить себя на его место: что он будет чувствовать, если ему каждый день нужно будет в разное время ходить на работу, выполнять разные обязанности и требования, порой прямо противоположные тем, что были вчера?

Безусловно, распорядок дня не нужно делать строгим. Ничего страшного не произойдет, если в какой-то день ребенок позавтракает не в 9.00, а в 9.30, ляжет спать днем не в 12.00, а в 13.00 или в 11.00 (тем более, если в этот день он проснулся не в 7.00, как обычно, а в 6.00). Но надо, чтобы режим соответствовал природе вашего ребенка.

Режим дня должен быть удобен не для родителей, а для самого ребенка. Хотя, на самом деле, его можно сделать удобным для всех.

Что же должно происходить с ребенком каждый день? Это, безусловно, питание, прогулки, игры и сон (вопрос гигиенических процедур утром и вечером даже не обсуждается — это само собой, что ребенок должен каждый день умываться, чистить зубы, причесываться и т.д.). Чередовать их следует в определенном порядке и в соответствии с возрастными особенностями.

Питание ребенка, к сожалению, часто становится «смыслом жизни» взрослых. Им кажется, если малыш ест с аппетитом, значит, у него все хорошо. Однако не надо делать «культу» из еды. Аппетит ребенка прямо пропорционально зависит от его двигательной активности. Голодный ребенок ест все. Поэтому это еще один повод подумать о правильно организованном распорядке дня.

Прогулки. Чем дольше вы гуляете, тем лучше. И стоит придерживаться этого правила каждый день. Препятствием для прогулки может быть только ветреная погода.

Игры понятны и близки уровню сознания ребенка. Это наиболее естественный и радостный вид деятельности, формирующий характер детей. Играя, они учатся и развиваются. Главное, учитывайте возраст ребенка и особенности его внимания. С ребенком в возрасте до 3 лет необходимо менять вид игры каждые 5—10 минут. Например, собрали пирамидку, потом покидали мяч, после этого наклеили картинки и т.д.

И наконец, сон. Организм ребенка функционирует по особым правилам, определяющим период и продолжительность сна. И это нужно обязательно учитывать. Если перефразировать известную поговорку, то получится такое утверждение: «Как ребенок поспит, так он будет вести себя во время бодрствования». Педиатры считают, что хорошо, когда ребенок засыпает вечером до 21.00.

Примеры того, как может выглядеть распорядок дня ребенка.

Распорядок дня с 1 года

- 7.00. — 8.00 Первый завтрак
- 8.00 — 9.00 Подъем, зарядка, умывание, одевание
- 9.00 — 10.00 Второй завтрак
- 10.00 — 11.00 Игры, прогулка
- 11.00 — 14.00 Первый дневной сон
- 14.00 - 15.00 Обед
- 15.00 — 16.00 Игры, прогулка
- 16.00 — 16.30 Полдник
- 16.30 — 18.30 Второй дневной сон
- 19.00 - 20.00 Ужин
- 20.00 — 21.30 Спокойные игры, чтение книжек
- 21.30 — 22.00 Купание
- 22.00 — 22.15 Второй ужин
- 22.15 — 7.00 Ночной сон

Распорядок дня с 1.5 лет

- 7.00. — 8.00 Первый завтрак
- 8.00 — 9.00 Подъем, зарядка, умывание, одевание
- 9.00 — 10.00 Второй завтрак
- 10.00 — 10.30 Занятия со взрослыми (рисование, лепка, аппликация и т.п.)
- 10.30 — 12.00 Игры, прогулка
- 12.00 — 15.00 Дневной сон
- 15.00 - 16.00 Обед
- 16.00 — 17.00 Прогулка
- 17.00 — 17.30 Полдник
- 17.30 — 18.00 Занятия со взрослыми (рисование, лепка, аппликация и т.п.)
- 18.00 — 19.00 Игры, прогулка
- 19.00 - 19.30 Ужин
- 19.30 — 20.30 Спокойные игры, чтение книжек
- 20.30 — 21.00 Купание
- 21.00 — 21.15 Второй ужин
- 21.15 — 7.00 Ночной сон

Распорядок дня с 2 лет (когда ребенок не в детском саду)

- 7.00 — 8.00 Подъем, зарядка, умывание, одевание
- 8.00 — 9.00 Завтрак
- 9.00 — 10.00 Уборка
- 10.00 — 10.30 Занятия со взрослыми (рисование, лепка, аппликация и т.п.)
- 10.30 — 12.00 Игры, прогулка
- 12.00 - 12.30 Обед
- 12.30 — 15.00 Дневной сон
- 15.00 — 16.30 Свободное время
- 16.30 — 17.00 Полдник
- 17.00 — 18.30 Игры, прогулка
- 18.30 — 19.00 Занятия со взрослыми (рисование, лепка, аппликация и т.п.)
- 19.00 - 19.30 Ужин
- 19.30 — 20.00 Спокойные игры, чтение книжек
- 20.00 — 20.30 Вечерние гигиенические процедуры
- 20.30 — 21.00 Второй ужин
- 21.00 — 7.00 Ночной сон

Правила по организации бодрствования детей раннего возраста:

1. Предложение ребёнку идти спать, есть, мыть руки и т.п. должно совпадать с его потребностью. Это возможно если точно выполнять режим, осуществлять наблюдение за ребёнком.
2. Создавать условия, исключая неприятные ощущения ребёнка (высаживание на горшок, возвращение с прогулки). Для этого использовать игровые методы и приёмы, проговаривать все действия, моменты, тем самым подготавливать ребёнка. Взрослый должен быть спокойным.
3. При введении новой процедуры (массаж, пища и т. п.) приучать ребёнка необходимо постепенно, создавая установку на действие.
4. Организуя проведение процедуры после игры, или какой-либо деятельности детей, готовить малышей к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.
5. Ничего нельзя делать в момент плача, возбуждения ребёнка, т. е. когда нервная система ребёнка в неспокойном состоянии. Сначала надо успокоить ребёнка.
6. Все свои действия взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает малыша на предстоящие действия.
7. Во время каждого режимного момента привлекать детей к сильным действиям (одеться, раздеться, помочь собрать игрушки и т. п.).
8. Не допускать, чтобы ребёнок долго ждал, каких-либо действий (еду, выход на прогулку).
9. Осуществлять индивидуальный подход к ребёнку, учитывая особенности поведения и уровень развития ребёнка.

Основные принципы работы с детьми раннего возраста в режиме дня:

- Точное выполнение режима.
- Спокойная обстановка (спокойный, доброжелательный голос, отсутствие формализма)
- Единство и постоянство воспитательных приёмов (Например: изо дня в день моют руки перед едой – дети привыкают и следуют этому правилу).
- Активное поведение детей, т. е. создание у детей предварительной установки.
- Учёт индивидуальных особенностей детей и состояния их в каждый данный момент.
- Соблюдение принципа постепенности в режимных моментах.
- Не допускать того, чтобы ребёнок долго ждал.

Таким образом, следуя принципам и правилам можно воспитать в ребёнке раннего возраста положительное отношение к режимным моментам, что в свою очередь ведёт к соответствующему норме нервно-психическому развитию.

Источник: <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/raznoe/konsultaciya-dlya-vospitateley-i-roditeley-tema-laquo-znachenie-i-organizaciya-rezhima-dnya-v-gruppah-detey-rannego-vozrasta-raquo-941288>