

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №79» города
Ставрополя

Консультация для родителей
«Режим дня в жизни ребенка»
в рамках деятельности адаптационного клуба
«Малышок»

Подготовил:
старший воспитатель
Мальцева Наталья
Александровна

Дата проведения:
ноябрь 2-я неделя

г. Ставрополь, 2023 г.

Сегодня у нас с вами состоится разговор, где я отвечу на вопросы родителей адресованные мне ранее.

Важно помнить, что самые первые годы жизни малыша очень важны для его развития. Именно в этот период формируется не только иммунитет, но и психика малыша.

Уважаемые родители один из первых вопросов вы задаете: «Как сделать жизнь маленького ребенка не только интересной, разнообразной, но и полезной для здоровья?»

Помните уважаемые родители, залог здоровья малыша, 1. Сон – это лучшее средство для укрепления иммунитета. Также сон влияет и на рост малыша. А для этого надо соблюдать режим дня: днем тихий час, а вечером укладывать малыша желательно в одно и то же время. Вот тогда малыш будет высыпаться.

2. Свежий воздух – влияет на формирование головного мозга, для укрепления нервной системы, и для закаливания. Поэтому гулять с малышом надо каждый день в любую погоду и не забывать о проветривании комнат.

3. Движение - это жизнь. А значит, чтобы ребенок полноценно развивался, необходимо больше двигаться, поэтому подвижных игр разного характера должно быть много.

4. Климат в семье тоже влияет на развитие малыша. Очень важно в какой обстановке растет малыш. Если ребенок чувствует больше доброты, тепла от своих родных, тогда он и получает больше ласки в детстве. А это важно для физического и психического развития.

5. Творчество важно для развития здоровой личности. Когда малыш поет, играет на музыкальных инструментах, рисует и т. д. – он учится правильно понимать, выражать свои чувства

Я не побоюсь еще и еще раз повторить, что забота о здоровье – это важнейший труд и одним из составляющих здоровья ребенка – это правильный распорядок дня, то есть режим.

И так поговорим сегодня о режиме(распорядке) дня. Каким должен быть с одного года до трех лет

Что же такое режим дня?

Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. И правильно организованный соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровья, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запозывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично- вслед за сокращением наступает расслабление, дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяет друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времени года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима.

Давай разберемся, насколько необходим режим дня, каким он должен быть для годовалого, двухлетнего или трехлетнего ребенка.

В первую очередь следует подчеркнуть, что при помощи режима гораздо проще планировать день и успевать не только погулять с малышом и накормить его, но и заниматься развивающими играми с ним, уделять внимание дополнительным занятиям. Кроме того, соблюдение режима ребенка позволяет родителям выделить время и на

домашние дела, отдых (что немаловажно для атмосферы в семье). Составляя режим дня и подходящее расписание для своего ребенка, обязательно учтите продолжительность сна, которая в год должна быть не менее 13,5 часов, в полтора-два года – не менее 12,5 часов, в три – около 15 часов.

Помните, что до полутора лет детки, как правило, спят днем дважды, а после – раз. Укладывая малыша в одно и то же время, вы выработаете у него соответствующую привычку, и процесс укладывания не будет отнимать время и нервы. Кроме того, сон «по расписанию», как утверждают педиатры, является более глубоким, малыш лучше отдыхает и просыпается бодрым и веселым.

Очень важно спланировать и время питания – это позволит предотвратить проблемы с пищеварением и капризы за обеденным столом. К привычному времени в желудке будет вырабатываться желудочный сок, и ребенок будет испытывать чувство голода.

Знаете ли вы? Что касается расписания игр и прогулок, благодаря режиму даже годовалый ребенок будет знать, что перед сном шумные догонялки запрещены, а после завтрака пора на прогулку. Повторяющиеся действия и ритуалы, как утверждают детские психологи, очень важны для малышей, позволяют им чувствовать себя в безопасности. Стоит упомянуть о соблюдении режима во время болезни: в этот период распорядок дня и годовалого, и трехлетнего ребенка меняется, и «жить по часам» не получается. Не стоит будить малыша, если он заснул, а пришло время обеда, или же укладывать его по привычному графику, если он только недавно проснулся. Прислушивайтесь к пожеланиям ребенка, а когда здоровье поправится – плавно возвращайте расписание.

Важно! Не стремитесь расписать режим поминутно: он может быть плавающим, однако последовательность действий следует соблюдать строго. Это позволит малышу адаптироваться, если в какой-то день условия изменились. Кроме того, такая стабильность, по утверждениям психологов, позволяет минимизировать количество истерик.

Режим (распорядок) дня для ребенка в 1-1,5 года.

В этот период большинство деток днем еще спит дважды. По статистическим данным, режим сна ребенка в возрасте одного годика должен включать ночной сон (в среднем длится до 10,5 часов), а также два дневных общей продолжительностью до 3 часов. Следует спланировать день так, чтобы ребенок бодрствовал не дольше, чем четыре с половиной часа подряд. Ближе к полутора годам этот показатель можно плавно увеличить на час.

Примерный индивидуальный распорядок дня с одного 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

Подобный график нужно выработать постепенно. Если до года у ребенка не было графика, не стоит надеяться, что за один день ситуация исправится. Привыкание к режиму дня у ребенка в возрасте одного года длится где-то 1-2 месяца. Таким образом, если вы

решили приучать ребенка к распорядку, наберитесь терпения. Пройдет несколько недель – и все получится.

Важно! Если малыш начинает просыпаться раньше, плохо спит после обеда, следует плавно вносить коррективы в режим дня: иногда ребенок уже в год и два месяца обходится одним дневным сном. Здесь нужно ставить во главу угла потребности именно вашего малыша. В этот же период нужно продумать, как научить ребенка засыпать без взрослых, удобно выработать для этого определенные ритуалы: например, ребенок надевает пижаму, ложится, мама читает ему книжку, подает мягкую игрушку, обнимает и выходит. Очень важно соблюдать порядок действий – неизменным. Не приучайте ребенка спать в полной тишине, иначе он будет просыпаться от малейшего звука, а сам сон будет менее глубоким.

И так теперь поговорим о режиме (распорядок) дня для ребенка в 1,5-2 года.

Теперь малыши могут бодрствовать до пяти с половиной часов подряд, а одного послеобеденного сна становится вполне достаточно. Число приемов пищи остается неизменным – их четыре. Уделите также внимание формированию гигиенических привычек.

Примерный индивидуальный 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)
- 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)
- 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—7.00Ночнойсон

Если вы планируете отдать ребенка в садик в этом возрасте, постепенно приводите режим дня к «детсадовскому»: так для двухлетнего ребенка будет проще перестроиться и приспособиться к новому графику и условиям.

А теперь поговорим о режиме (распорядок) дня ребенка в 3 года.

С трех лет ребенок может бодрствовать до 6,5 часов подряд. Удлиняются и промежутки между едой, теперь малыш дольше может играть или гулять.

Примерный индивидуальный распорядок дня с двух 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)
- 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)

- 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

Еще раз хочу подчеркнуть, что это примерный распорядок дня. Составляется индивидуально для своего ребенка.

Мы для вас, уважаемые родители, подготовили несколько рекомендаций: «Как приучить к режиму дня своего малыша»

1. Не пытайтесь выработать режим за день или даже за неделю: вовлекайте ребенка в новые правила постепенно, начните с выработки четкой последовательности действий, постепенно устанавливая для них временные рамки.

2. Перед разработкой режима наблюдайте за своим малышом, определите его биоритм. Так будет проще построить режим или адаптировать приведенные выше примеры под своего ребенка

3. Приучайте ребенка в игровой форме: на примере игрушек, рассказывая сказки или небольшие истории о важности того или иного действия (на пример, почему нужно чистить зубки утром)

4. Если случается форс – мажор поездка куда-либо, поход или прием гостей, режим можно немного сдвинуть, но позже к нему вернуться не давайте малышу серьезно сбиваться с распорядка (кроме случаев болезни)

5. Папе и маме (а так же бабушки, дедушки и остальным родственникам, которые активно участвуют в воспитании, следует заранее договориться о том, каким должен быть распорядок дня и всем обязательно придерживаться его. Это особенно актуально, если родители в разводе: вне зависимости от того, где находится ребенок, он должен жить по одному графику.

6. Постепенно вырабатывайте у малыша навыки самостоятельности, минимизируйте свою помощь. Не стоит забирать у полуторагодовалого ребенка ложку, если он кушает слишком долго, выбиваясь из графика. При этом важно не перегнуть палку: если у ребёнка не получается быстро надеть пижаму, помогите ему, иначе малыш будет ложиться в постель разнервничавшийся и возбуждён. Разрешайте ребёнку выполнять все большее количество навыков с каждым днём.

7. Приучайте ребёнка к распорядку, не вводите дополнительных новшеств, например, занятий в развивающих центрах. Слишком много правил одновременно не уложатся в маленькой головке и могут стать причиной дополнительного стресса, возбужденности.

Уважаемые родители, соблюдение режима дает ребенку возможность чувствовать себя комфортнее, облегчает в будущем адаптацию к детскому саду. Психологи утверждают: дети, живущие по режиму, спокойнее и увереннее.

Выработав определенный распорядок дня, вы снизите вероятность и количество детских истерик, не будете волноваться о том, что делать, если ребенок плачет во сне, поможете ребенку стать самостоятельнее. При этом режим не должен быть нерушимой догмой, ведь это всего лишь гибкий инструмент в родительских руках.

Удачи Вам уважаемые родители в воспитании Ваших детей.