

Режим дня ребёнка

Конспект

Что такое режим дня ребенка? Это расписание мероприятий в течение дня, которые следуют друг за другом в определённой последовательности. Режим дня меняется в течение жизни в зависимости от возраста. Он обусловлен физиологическими особенностями и потребностями детского организма в тот или иной период. При этом идеальный режим дня получается при учёте индивидуальных черт маленького человека и его условий жизни.

Основные составляющие режима дня детей разного возраста

Режим дня ребёнка должен включать в себя следующие обязательные элементы:

время приёма пищи. Ребёнок в зависимости от возраста должен определённое количество раз в день принимать пищу. Важное значение имеют также интервалы между кормлениями;

время сна. Нервная система ребёнка, по сравнению со взрослой, находится в стадии формирования, поэтому быстрее наступает истощение, требующее восстановления. Также маленький организм затрачивает на все процессы жизнедеятельности больше энергии, чем взрослый. Потребность во сне снижается по мере роста ребёнка.

время нахождения на свежем воздухе. Оно может включать в себя прогулки, сон, игры;

время на обязательные образовательные занятия. В детском коллективе и в домашних условиях с ясельного возраста;

свободное время. Оно приобретает значение, когда малыш уже что-то умеет делать самостоятельно. Ребёнок в это время сам выбирает род своей деятельности. Свободное время важно для обработки полученной информации, реализации творческих способностей.

Есть ли минусы у режима дня

Минусы режима дня или, точнее сказать, возражения против соблюдения строгого распорядка дня таковы:

малыши часто выбиваются из привычного распорядка, нарушая последовательность и время мероприятий. Их сон и питание легко нарушаются под действием внешних факторов (погода, дискомфорт физический или психический, изменение типа и способа вскармливания); дети на интуитивном уровне могут следовать своим потребностям. На этом основано возражение против насильственного подчинения расписанию; строгое следование распорядку дня, игнорирование индивидуальных условий жизни, особенностей личности и возраста может приводить к косности мышления, неспособности подстраиваться под изменения обстановки, лишению индивидуальности и также к нарушению состояния здоровья.

Чем полезен режим дня для ребенка?

Польза распорядка обусловлена физиологическими и психологическими аспектами, которые и являются основанием для создания режима дня: польза с физиологической стороны — это выработка условных рефлексов, с помощью которых организм приспосабливается к существующим условиям. Ребёнок оказывается подготовленным к выполнению необходимых задач и делает их без лишнего напряжения. Т.е. происходит экономия энергии и равномерное её распределение для всех нужных видов деятельности; с психологической точки зрения — детская нервная система нуждается в стабильности обстановки, которая своей предсказуемостью даёт ощущение покоя и надёжности. Это, в свою очередь, создаёт благоприятный фон для развития ребёнка, более глубокого осмысления совершаемых действий и становления навыков.

Как приучить малыша к режиму?

Чтобы приучить ребёнка к режиму, нужно следовать следующим несложным рекомендациям:

начинать приучение ребёнка к режиму можно после выписки из роддома. Родителю нужно распланировать, в первую очередь, свою жизнь, учитывая

прогулки и приёмы пищи. Но подготовиться, что сразу гладко пойдёт не всё. Чаще всего дети входят в режим к 3 месяцам.

вводить какие-то новые этапы надо постепенно во время полного здоровья и в момент удовлетворения от осуществления насущных желаний; нужно учитывать возраст ребёнка, характер вскармливания, время года, состояние здоровья, особенности личности; стремиться соблюдать регулярность мероприятий и их последовательность; вводить ритуалы, что подготавливает ребёнка к выполнению того или иного действия. Они облегчают внедрение новых компонентов режима.

Распорядок дня ребенка

Режим дня ребёнка зависит в первую очередь от его возраста.

До года

Начав говорить о режиме детей до 1 года, правильно будет отдельно выделить период новорождённости.

Режим дня новорождённого состоит из чередования периодов кормления и сна. Между ними вклиниваются в идеальном случае только гигиенические процедуры: умывание-подмывание, купание, одевание.

Естественное вскармливание

Естественное вскармливание происходит по требованию младенца. Это важно, поскольку малыш и мама в этот период приспосабливаются друг ко другу.

Есть важные моменты:

ограничивать время пребывания у груди ребёнка нельзя, т.к. темп сосания у малышей разный и в случае медленного «сосунка» при сокращении времени кормления существует риск лишить его своей порции «заднего» молока, богатого белком и лактазой. Как итог — недобор веса, колики в животе, пенистый стул со всеми вытекающими последствиями. Среднее время кормления 30-40 мин (в жарком климате время кормления ребёнок может сокращать сам, потребляя только переднее молоко, богатое водой, и утоляя

таким образом свою жажду). Ценное заднее молоко вырабатывается примерно на 20 минуте кормления;

Мама должна уделять внимание правильному захвату соска малышом, чтобы при длительном кормлении грудь не травмировалась. Также не нужно пересушивать кожу ореолы чрезмерным мытьём и различными антисептиками, т.к. это способствует образованию трещин и занесению инфекции.

кормление по часам при грудном вскармливании ушло в советское прошлое, но следует обратить внимание на «слишком» хорошо спящего младенца. Желательно, чтобы регулярные перерывы на сон между кормлениями не составляли больше трёх часов. Это в первый месяц очень важно, т.к. частое кормление через 2-3 часа способствуют хорошему становлению лактации у матери, что, в свою очередь, обеспечивает рост и развитие ребёнка, профилактику маститов у кормящих.

Ночные кормления должны быть обязательно, т.к. они стимулируют выработку пролактина, что, в свою очередь, поддерживает дневную лактацию.

Поэтому, при необходимости, для соблюдения этих условий успешного вскармливания иногда необходимо даже будить младенца.

Кормление по часам

При искусственном вскармливании необходимо придерживаться кормления по часам, чтобы избежать перекармливания, т.к. смеси требуют больше времени на переваривание, чем грудное молоко.

Интервалы между кормлениями — 2,5-3 часа, после 5 месяцев — 4-4,5 часа.

Кратность кормлений: от 8 раз в сутки на первом месяце и 5 приёмов пищи к году.

Разница по возрасту

Режим сна и бодрствования у новорождённого ребёнка отличается от старшего возраста очень коротким периодом бодрствования. В это время

ребёнку, помимо гигиенических мероприятий, можно сделать гимнастику и лёгкий массаж.

Время прогулки и пребывания на свежем воздухе

Оно совпадает со временем сна. Когда миновал период новорождённости, распорядок дня ребёнка начинает меняться в сторону удлинения времени бодрствования и укорочения времени сна.

Время бодрствования ребёнка по месяцам: в возрасте 1-3 месяца общее время бодрствования составляет примерно 6-7 часов (продолжительность единичного периода 1-1,5 часа). С 3-6 месяцев это время удлиняется до 8,5 часов, при этом ребёнок находится в активном состоянии уже до 2 часов. Во втором полугодии суточное время бодрствования увеличивается до 10 часов по 2,5-3,5 часа в перерывах между сном.

Примерный режим сна у ребенка до года: в первом полугодии с возраста 1-2 месяца спать ребёнок в идеале может до 3-4 раз в сутки по 1,5 -2 часа, во втором кратность сна составляет 2 раза по 2,5- 3 часа.

Режим пребывания на свежем воздухе у малышей первых месяцев жизни заменяет сон на улице.

Режим дня ребёнка в 1 год

«Годовички», несмотря на то что они успешно преодолели возрастной рубеж в 1 год, продолжают следовать режиму 9-10-месячных грудничков:

ночной сон — 10-11 часов;

дневной сон — 2 раза по 2,5 часа;

Обычно к году у родителей складывается представление к какому типу принадлежит их любимое чадо: к «совам» или к «жаворонкам». Так вот, «совята», т. е. те дети, которые любят вставать ближе к полудню и ложиться к полуночи, могут спать 1 раз в день.

5-разовое кормление;

период общего суточного бодрствования составляет 10-11 часов;

период пребывания на свежем воздухе может составлять до 5-6 часов в сутки в зависимости от времени года и погодных условий, но не менее 2 часов за день.

При организации прогулок нужно обязательно предусматривать физическую двигательную активность ребёнка, как важное звено в развитии физического и психического здоровья.

Дети ясельного возраста

Для малышей ясельного возраста (1 г 6 месяцев — 3 года) выстраивают режим таким образом, чтобы он способствовал правильному развитию мышечной и костной системы, становлению речевой функции, укреплению иммунитета, усовершенствованию имеющихся основных двигательных навыков. Необходимо 4-разовое питание, активные прогулки на свежем воздухе минимум два раза в день по 2-3 часа.

Появляются занятия, уделённые развитию речи, навыков самообслуживания, мелкой моторики. Их проводят в игровой форме. Внимание деток в данном возрасте может удерживаться до 10 минут. Данные игры лучше проводить в первой половине дня, минимум за 30-40 минут до отдыха. Днём дети в возрасте от полутора лет спят, как правило, уже 1 раз по 2-2,5 часа. Суточное количество сна составляет 12-12,5 часов. Периоды бодрствования составляют примерно 4,5-5 часов.

Если родители планируют своего ребёнка отдавать в детский садик, то режим дня должен быть максимально приближен к режиму яслей. Следует заранее помочь ребёнку перестроиться на раннее пробуждение и такое же укладывание спать вечером, если малыш придерживался противоположного распорядка. Такое мероприятие будет способствовать более быстрой и успешной адаптации к жизни детского коллектива.

Дети дошкольного возраста

Режимы детей дошкольного возраста различаются по возрастам. В детском саду их делят на группы.

Группы	Возраст	Питание	Занятия	Сон	Игры	Прогулки
младшая	3-4 года	4 раза	2 занятия по 10 мин. утром и после полдника	12-12,5 часов. 1 раз днём по 2 часа	До завтрака, после сна и после полдника	2 раза в день, не менее 4 часов в сутки
средняя	4-5 года	4 раза	2 занятия в первой половине дня по 10 минут с перерывом 10 минут	11,5-12 часов в сутки . 1 раз днём 2 часа	Игры в свободное время	2 раза в день, не менее 4 часов в сутки
Старшая	5-6 лет	4 раза	3 занятия в день в первой половине дня по 20 минут с перерывами 10-12 минут	11,5-12 часов в сутки. 1 раз днём 1,5-2 часа	Игры в свободное время	2 раза в день, не менее 4 часов в сутки
Подготовительная	6-7 лет	4 раза	3 занятия по 25 -30 минут в день до	11,5 часов ночной сон, дневной сон 1,5 часа.	Игры в свободное время	2 раза в день, не менее 4 часов в

			обеда с перерывами 10-12 минут			сутки
--	--	--	--------------------------------------	--	--	-------

Таким образом, с возрастом увеличивается время занятий для развития высшей нервной деятельности, уменьшается потребность в дневном сне.

Ночной сон остаётся длительностью 10-11 часов вплоть до окончания начальной школы.

Время прогулок и игр остаётся неизменным, в которые по мере взросления (с возраста 5 лет) начинает входить, затем и усложняться основная трудовая деятельность (подметание дорожек, уборка помещения, поливание и др.) длительностью от 10 до 15 минут в день.

Режим дня малыша – работа родителей

Если с кормлением всё более менее понятно (кормить надо, перекармливать нельзя), с развивающими играми тоже полный порядок (в центры раннего развития малолетний народ начинает ходить лет с полутора), то нередко опускаются такие важные компоненты, как полноценный сон и физическая активность на свежем воздухе. А именно эти два аспекта обеспечивают прочный фундамент для развития и здоровья ребёнка.

Для обеспечения ребёнка адекватной физической нагрузкой родителю необходимо:

запланировать время;

преодолеть страх перед погодой и простудными заболеваниями и стараться гулять с ребёнком при любых климатических условиях (исключение — мороз минус 15 (минус 20 для детей старше 5 лет) и ветер свыше 15 м/с);

подобрать одежду, которая будет одновременно защищать от погодных явлений и обеспечивать возможность активно двигаться ребёнку.

Для обеспечения полноценного отдыха нервной системе ребёнка (заодно и родительской) нужно:

не дожидаться пока ребёнок самостоятельно ляжет в постель (усталость у детей нередко проявляется перевозбуждением, что приводит к двигательной и эмоциональной расторможенности), а мягко подготовить ребёнка к отдыху, учитывая необходимое по возрасту время для бодрствования. Для этого можно вводить так называемые ритуалы (определённые последовательные действия, спокойные игры, чтение книг, купание, пение);
исключить активные виды игр, гаджеты перед сном;
обеспечивать адекватную физическую активность в течение дня, чтобы ребёнок и не переутомился, и устал;
стараться, чтобы отход ко сну и подъём утром не слишком отличались в выходные и будние дни;
стараться не пропускать дневной сон;
избегать фонового включения телевизора в течение дня
ограничение времени пользования компьютером и телевизором до 15 минут в день детям от 3 лет.

Заключение

Режим дня ребёнка – нередко предмет споров. Чтобы найти золотую середину, нужно помнить, что стабильность жизненного уклада необходима для ребёнка. Чем младше младенец, тем большим стрессом для него являются изменения привычного образа жизни, питания.

Но для развития высшей нервной деятельности также очень необходимы положительные эмоции. Поэтому при установлении режима дня надо учитывать условия, возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности характера ребёнка, душевное и физическое состояние родителей, руководствоваться принципом постепенности изменений. Тогда установленный распорядок будет приносить радость и здоровье всей семье.