

## Консультация для родителей «Значение и организация режима дня в группах детей раннего возраста»

Режим – основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребёнка. Режим – это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка (активное бодрствование, сон, пища, а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования).

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определённой их последовательности у ребёнка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, гулять, мыть руки не вызывает у детей возражений.

Очень важно установить правильную последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей ребёнка (ест – активно бодрствует – спит). Ребёнок может активно бодрствовать, если он выспался и поел.



С возрастом существенно изменяется не только длительность, но и характер бодрствования ребёнка, его деятельность становится более разнообразной. Однако выносливость нервной системы ещё остаётся не высокой. Поэтому длительные однообразные занятия, одно и то же положение тела ведут к быстрому снижению активности во время бодрствования и появлению утомления, чем моложе дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности, изменении характера активности.

В течение первых 3 – х лет жизни режим меняется несколько раз, каждый ребёнок должен жить по режиму своего возраста.

Дети 2-3 года жизни не способны достаточно разнообразить свою деятельность и занять себя в течение всего отрезка бодрствования, предоставленные сами себе - они устают от однообразия своих действий и вследствие этого переходят в вялое возбуждённое состояние. Поэтому в режиме дня нужно чётко распределить время для разных видов деятельности и обеспечить целесообразную смену их в течение дня (план самостоятельной деятельности).



Дети 3 –го г. ж., сами просятся на горшок, но обязательным для всех остаётся лишь высаживание перед сном и прогулкой, чтобы создать у детей соответствующий навык. Не должно быть насильственного высаживания на горшок. Однако надо учитывать индивидуальные особенности детей, режим для них надо видоизменять.

Например: более младших или легко утомляющихся детей укладывать спать первыми, а поднимать последними, тем самым сокращая длительность их бодрствования и удлиняя время сна. Детям, которые часто писаются, необходимо дополнительно напоминать сходить в туалет.

С детьми 2-3 года жизни необходимо продолжать работу по воспитанию у них положительного отношения к процессам, связанным с едой, туалетом, выходом на прогулку и возвращением с прогулки и т. д. Это является одним

из основных условий, обеспечивающих хороший аппетит, крепкий сон, бодрое и уравновешенное состояние детей. Для достижения этой цели необходимо соблюдать ряд правил.

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, исключаящие 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 не спокойном 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 детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребёнка. НЕЛЬЗЯ обращаться ко всем детям сразу с предложением есть, показывать им, как надо держать ложку и пр.

С возрастающими возможностями детей эти общие принципы проведения процессов наполняются другим конкретным содержанием:

Следует закреплять ранее приобретённые навыки и обучать детей новым умениям. Побуждать ребёнка, чтобы он сам ел, раздевался, одевался.

Воспитывать правила поведения в режимных процессах (еда, туалет и т. д.)

Прививать культурно – гигиенические навыки: мытьё рук перед едой, есть из своей тарелки, пользоваться индивидуальными предметами ухода, аккуратно убирать свою одежду, вытирать нос.

Умения и навыки детей очень непрочны и легко разрушаются в новой обстановке, если их не закреплять. Поэтому нужна повседневная систематическая работа. Одним из воспитательных приёмов остаётся обучение путём показа более целесообразных и экономичных движений (как мыть руки, как одеваться и т. п.) Ребёнку требуется и прямая помощь, если он не умеет или, не смотря на усилия, не может сделать. На 3 г. ж. всё больше возрастает роль словесных указаний и объяснений.



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; Требование: мыть руки детям под детскими кранами, а не под общим).

- 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.

Воспитатель первой  
квалификационной категории  
Мухитова Гелиня Абзаловна