

Консультация для родителей.

«Режим дня для детей раннего возраста»

Подготовили: Блинкова А.Б. ; Казакова Е.В.

Режим дня – это правильное распределение времени и основных физических состояний и потребностей организма – бодрствования, сна и кормления, а также своевременная смена различных видов деятельности во время бодрствования. Правильный режим способствует нормальному функционированию всего организма и предохраняет нервную систему от утомления. Для детей раннего возраста правильный режим дня имеет очень большое значение для поддержания состояния оптимальной возбудимости нервной системы, спокойное и бодрое настроение, без чего невозможно нормальное развитие нервно-психической деятельности детей.

Если постоянно соблюдается правильный режим дня, то у ребенка формируется организованное поведение, устраняются причины возникновения отрицательных привычек, капризов и негативизма. Если сон, кормление и бодрствование проводятся в одно и то же время и в определенной последовательности, то у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения, благодаря которому потребность в еде и сне возникает в установленное время, ребенок спокойно, без возражений идет есть и ложится спать. Несоблюдение режима дня детей раннего возраста является одной из наиболее частых причин нарушения сна.

Исследованиями (Н.М. Щелованов) установлены качественные изменения и закономерности развития ребенка, бодрствования и сна у детей раннего возраста.

Бодрствование – это деятельное состояние коры больших полушарий головного мозга и подкорковых отделов, находящихся в активном взаимодействии с окружающей средой. Длительность периода бодрствования определяется пределом работоспособности нервной системы. Наиболее существенную роль в поддержании активного бодрствования играют зрительные впечатления, полученные из наблюдений за окружающим миром. После этого необходимы отдых, сон.

Сон – жизненная потребность человека. Он предохраняет нервные клетки от переутомления: во время сна восстанавливается их работоспособность. Сон характеризуется прекращением реакции на внешние раздражители, понижением, ослаблением восприимчивости органов чувств (слух, зрение, осязание), снижением двигательной активности.

Бодрствование и сон – взаимосвязанные состояния нервной системы: после активного бодрствования наступает глубокий сон, а полноценный сон обеспечивает активное бодрствование.

Очень важно установить правильную последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей ребенка. Наиболее целесообразна очередность, при которой он сначала ест, затем активно бодрствует и спит.

С изменениями длительности бодрствования, сна и перерывов между кормлениями в течение первых трех лет жизни режим меняется несколько раз.

Особенно труден для детей переход на режим с двухразовым, а затем с однократным дневным сном, так как при этом меняются не только ритм, но и последовательность всех режимных процессов. Поэтому переходить на новый режим надо постепенно. Сначала сокращать длительность каждого дневного сна и увеличивать бодрствование, затем сокращать общее количество дневного сна за счет увеличения длительности каждого периода бодрствования. До полного привыкания ребенка к новому ритму необходимо максимально сократить длительность его бодрствования, раньше накормить, сразу уложить спать и т. д. Точное соблюдение режима имеет большое значение, однако возможны и отступления. Утром во время приема ребенка воспитатель выясняет, как малыш спал дома. Установив, что его сон был недостаточно крепким, следит, чтобы в этот день он дольше спал, укладывает первым и по возможности поднимает последним.

Некоторые рекомендации по установлению режима сна для детей в ночное время:

- **Укладывать ребёнка в одно и то же время** каждый день, даже в выходные. Это помогает внутренним биологическим часам настроиться на регулярный цикл сна и бодрствования.
- **За 1–2 часа до отхода в постель** переключить ребёнка на спокойные занятия: чтение книг, рисование или собирание пазлов, сделать тёплую ванну.
- **Избегать активных игр, просмотра телевизора и использования гаджетов** — синий свет экранов подавляет выработку мелатонина — гормона, отвечающего за засыпание.
- **Приучать ребёнка с раннего возраста отличать день от ночи:** день должен соотноситься со светом и активностью, а ночь — с темнотой и покоем.

Показатель правильности режима – поведение малыша: он спокоен и активен, не плачет, не возбужден, не отказывается от еды, быстро засыпает, крепко спит и просыпается бодрим.