

Важен ли режим дня для ребенка?

Описание материала: представленная публикация будет интересна родителям и сотрудникам детских учреждений, которые занимаются воспитанием и развитием детей от рождения и старше.

Цель: обобщение знаний о значении режима дня для ребенка.

Задачи:

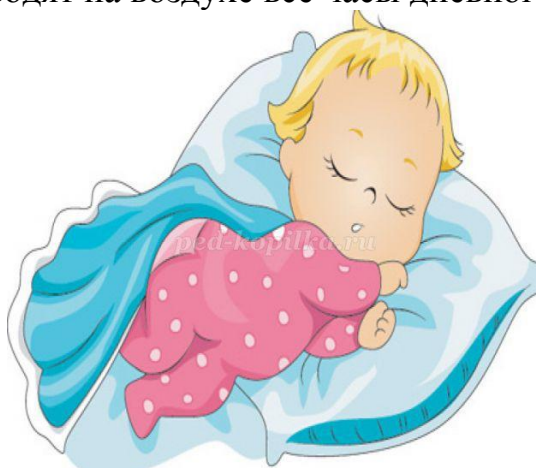
- акцентировать внимание на важности соблюдения режима дня для ребенка;
- формировать ценностное отношение к здоровью своих детей;
- помочь осознать необходимость соблюдения режима дня для ребенка.



С самого рождения у ребенка формируются, при условии соблюдения режима, привычки, способствующие полноценному физиологическому и психическому развитию. Соблюдение режимных моментов способствует тому, что у малыша вырабатываются условные рефлексы. Когда сформирован рефлекс на определенное время, например, спать в одно и то же время, ребенка не придется длительно укачивать. Следует помнить, что укачивание – это дополнительный раздражитель для нервной системы малыша. Соблюдение режима с самого рождения благоприятно отражается на функциональных особенностях всех внутренних органов. Именно правильный режим питания, а так же сна и бодрствования способствует правильному развитию малыша. При назначении режима учитываются возрастные особенности высшей нервной деятельности, а также индивидуальные особенности малыша, особые его состояния, то есть периоды болезни и выздоровления, условия жизни дома, время года и т.д. Каждый следующий возрастной режим в жизнь ребенка надо вводить очень осторожно, если его организм подготовлен к этому. Для того, чтобы у малыша грудного возраста не вырабатывалось негативного отношения к основным режимным моментам, очень важно правильно их организовать: взрослый ласков с ребенком, руки его всегда теплые, голос тихий и спокойный.



Для воспитания положительного отношения ребенка к кормлению важно развивать соответствующие умения: докорм ребенок должен получать из соски, а прикорм (после 4,5 – 5 месяцев) – из ложки (однако, не забываем об индивидуальном подходе к каждому ребенку). К новому виду пищи малыша приучают постепенно. Нельзя смешивать пищу с разными вкусовыми качествами, насильно кормить – это закрепляет отрицательное отношение к еде. С первых недель жизни следует укладывать детей спать на воздухе (к 2,5 – 3 месяцам дети проводят на воздухе все часы дневного сна).



Важно подчеркнуть, что трудности с засыпанием детей могут объясняться различными факторами, как внешними, так и внутренними. В первую очередь всегда старайтесь проконсультироваться с детским специалистом, чтобы исключить предположение о нарушении сна плохим самочувствием ребенка. Соблюдение точного времени укладывания малышек и спокойная обстановка перед тем, как укладывать детей спать, без перевозбуждения их незрелой нервной системы способствуют быстрому засыпанию и нормализуют процессы сна.

Если родители планируют, что их малыш будет посещать детский садик, то после исполнения ребенку года уже можно начинать подготовку к садику, максимально приблизив домашний распорядок дня к режиму в детском саду. В этом случае малыш уже будет приучен к организованности, и его адаптация в яслях или саду пройдет намного легче.



В настоящее время бытует мнение, что не обязательно приучать ребенка к строгому режиму. И как же быть? Кто прав? Поэтому, следует заметить, что любую информацию по организации режима дня у детей стоит рассматривать как информацию только рекомендательного характера. Родители всегда должны ориентироваться на особенности психоэмоционального состояния детей и учитывать потребности каждого ребенка в данный момент.