Режим дня в жизни маленького ребенка

Некоторые родители не серьезно относятся к соблюдению режима дня своего ребенка и напрасно.

Основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребенка – режим.

Режим – это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка (в активном бодрствовании, сне, пище), а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, определенное чередование всех гигиенических процессов и кормления, своевременность занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и правильного физического и нервно – психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления, определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложения взрослого идти спать, есть, гулять не вызывает у малыша возражений. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования. Но формирование ритмичного чередования сна и бодрствования детей во многом зависит от условий их воспитания.

Бодрствование – это деятельное состояние коры больших полушарий головного мозга и подкорковых отделов, находящихся в активном взаимодействии с окружающей средой.

Сон – жизненная потребность человека. Он предохраняет нервные клетки от переутомления: во время сна восстанавливается их работоспособность.

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

Режим кормления определяется суточной потребностью малыша в пище, ее объемом и длительностью процесса усвоения. Активное, эмоциональное состояние у маленького ребенка во многом зависят от удовлетворения потребностей в пище и сне. С голодным, усталым ребенком трудно общаться, трудно занять его игрушкой.

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

С изменениями длительности бодрствования, сна и перерывов между кормлениями в течение первых трех лет жизни режим меняется несколько раз. Каждый ребенок должен жить по режиму своего возраста. Но длительность бодрствования и потребность во сне у детей одного и того же возраста может быть различной в зависимости от индивидуальных особенностей. Пристального внимания требуют дети после болезни, в период выздоровления, физически ослабленные. Вследствие меньшей выносливости работоспособности нервной системы, ослабленные болезнью, они нуждаются в более частом отдыхе и длительном сне.

Дети раннего возраста отличаются повышенной чувствительностью даже к небольшим нарушениям в удовлетворении их органических потребностей. Это объясняется недостаточным развитием функции коры головного мозга. Если ребенок недоспал, утомился или ему холодно, жарко, то, как правило, у него меняется настроение, поведение. Малыш не понимает своего состояния и не может сообщить о нем словами.

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

Одним из условий успешного развития ребенка является продуманный распорядок дня, который способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма. Обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка, предохраняет его нервную систему от переутомления и тем самым создает благоприятные условия для здоровья и развития. Режим способствует ритмам и темпам жизнедеятельности организма.

Ребенок, который живет по режиму, всегда выгодно отличается от ребенка «безрежимного». В первом случае малыш более уравновешен, активен, у него преобладают положительные эмоции. Во втором - он часто капризничает, менее активен. Ребенка, живущего по режиму, легче воспитывать. Ведь организм, привыкнув к определенному ритму, сам в соответствующее время требует пищи, отдыха, активности. Родителям достаточно посмотреть на часы, чтобы понять, почему изменилось поведение малыша. В более старшем возрасте режим дисциплинирует ребенка, делает его более самостоятельным, активным.

Ребенок, приученный жить по режиму, легче адаптируется к детскому саду.