## «Режим дня ребенка и его роль в охране здоровья детей»

Подготовила: Бабушкина Н.И.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни.

Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому.

Ребенок до полутора годиков будет меньше болеть и уставать, если подобрать для него правильный режим дня и соблюдать его. Этот режим – основа здорового воспитания ребенка. На протяжении этого возрастного периода нервная система ребенка очень нестойкая, поэтому ему нужно уделять как можно больше внимания. Родителям важно знать, что ребенок до полутора лет должен жить по разным режимам сна и активности. В этот период нужно практиковать три разных режима дня. Мы представляем режим дня для одногодичного-полуторагодовалого ребенка. Самый лучший режим дня.

Он будет считаться оптимальным, если график дня ребенка составлен так, что это совпадает с его природными потребностями. Если ребенок спит днем в 13.00, то и дневной сон в режиме дня лучше всего планировать на это время. Если резко изменить привычки ребенка, его нервная система пострадает, и пользы такой режим дня не принесет. Поэтому режим дня для ребенка возрастом 1-1,5 годика должен быть максимально мягким. Родители могут судить об успешности своего режима по хорошему настроению и хорошему здоровью ребенка.

Лучший режим дня — тот, который приучает ребенка к порядку, организует его досуг. Тогда ребенку намного проще будет привыкать к детскому садику и школе.

Если не соблюдать режим дня.

Если родители нелогичны в соблюдении детского режима дня, то заставляют ребенка его соблюдать, то пускают все на самотек, это негативно отражается на нервной системе малыша.

У него могут возникнуть вот такие проблемы со здоровьем.

- ✓ Капризность, раздражительность, нервозность
- ✓ Быстрая утомляемость
- ✓ Перепады активности и покоя

- ✓ Перепады настроения
- ✓ Недосыпание, плохой сон
- ✓ Плохой аппетит
- ✓ Недостаточное усвоение информации
- ✓ Нежелание убирать за собой, помогать маме

Возрастные особенности ребенка 1-1,5 лет.

Когда ребенку исполняется годик, он начинает развиваться более стремительно, чем до этого. И вместе с тем у ребенка в этом возрасте еще много несоответствий.

Физически ребенок еще не в состоянии выдержать без сна целый день, он быстро утомляется. В то же время ребенок любит много и активно бегать, прыгать, правда, очень скоро устает и нуждается в отдыхе. Координация движений ребенка еще недостаточна, несмотря на то, что он хочет играть долго и много.

Ребенок в этом возрасте может выполнять просьбу взрослого что-то принести или подать, у него начинает быстро расширяться активный словарный запас. Ребенок в этом возрасте бросает соску, начинает есть ложкой. Правда, много проливает при этом.

Сон ребенка 1-1,5 годика.

Дневной сон в расписании ребенка этого возраста нужно планировать дважды. Первый раз ребенок должен поспать от двух до 2,5 часов, а второй раз — до двух часов. Чтобы ребенок нормально уснул, за полчаса перед этим нужно прекратить активные игры. Идеально, если ребенок за час до сна погуляет с мамой по свежему воздуху. Так его нервная система успокоится, активизируется кровоток, кровь больше насытится кислородом. Очень важно, чтобы каждый день расписание сна, как и других действий ребенка, планировалось в одно и то же время. Так у ребенка выработаются привычки, условные рефлексы, которые будут позволять ему в дальнейшем следовать расписанию, не сбивать режим сна и активности.

Когда вы учите ребенка ложиться в одно и то же время, его нужно и будить в одно и то же время. Правда, допустимо «передержать» малыша на 15 минут или разбудить его на четверть часа раньше, если это удобно ребенку. После сна нужно начать учить ребенка одеваться самостоятельно, помогая ему и показывая, как это делается. Одновременно нужно показывать малышу одежду и называть ее.

Сон летом хорош на свежем воздухе. В холодный сезон перед тем, как укладывать спать ребенка 1-1,5 лет, нужно хорошенько проветрить комнату. Но на сквозняке малыш спать не должен – заболеет.

Сколько раз кормить ребенка в возрасте 1-1,5 лет?

Кормление не должно быть реже четырех раз в день. Между кормлениями должно пройти примерно 3-4 часа. После кормления малыш должен погулять. А затем можно и выспаться, а после сна ребенка снова кормят. При таком режиме дня ребенок хорошо растет и развивается. Поспав и поев,

ребенок спокоен, хорошо играется, не капризничает, его нервная система более спокойна, чем у тех детей, которые не высыпаются и недоедают. Когда вы кормите ребенка из ложки и учите его пользоваться этим прибором самостоятельно, можно применить небольшую хитрость. Если у ребенка не получается есть из ложки, нужно накладывать в нее сначала густую пищу, а потом, когда все начнет получаться, можно черпать ложкой и жидкости: суп, кисель. Не нужно перенапрягать ребенка: пусть поучится совсем немного, достаточно 3-4 ложек, а затем папа или мама докормят малыша. В конце кормления можно применить бонус для малыша — разрешить ему самому доесть ложкой, когда осталось совсем немного еды. Активность ребенка на протяжении дня.

На сон крохи в течение дня приходится примерно 4-4,5 часа. Столько же времени приходится и на период активности. Изменение режима дня, то есть уменьшение периода сна или периода активности делать не стоит, потому что это может сказаться на здоровье ребенка нежелательно. Ребенок может страдать от повышенной утомляемости или, наоборот, вялости. Чтобы активность ребенка на протяжении дня была более разнообразной, нужно обязательно включать в режим дня купание и развивающие игры. Книжки, яркие игрушки, пирамидки, кубики — очень хороший способ разнообразить период бодрствования ребенка в возрасте 1-1,5 годика. *Прогулка*.

Прогулке годовалого ребенка тоже нужно уделять не меньше двух раз в день. Свежий воздух очень хорошо влияет на здоровье ребенка. Эта прогулка должна длиться не менее полутора часов, а летом — до двух часов, если погода хорошая.

Купание и закаливание.

Перед полдником нужно искупать ребенка. Если не купание – то обтирание, оно тоже очень полезно для закаливания. Сначала обтирают ребенку ручки, затем грудь, затем ножки, потом спинку. Температура воды должна быть не выше 35 градусов Цельсия. Можно постепенно снижать температуру воды. Один раз в неделю при купании и обтирании снижают температуру воды на 5 градусов, в результате остается температура воды 24 градуса. Не стоит отказываться от закаливания – это очень укрепляет нервную, иммунную и дыхательную систему ребенка.

Как правильно одевать ребенка в 1-1,5 годика?

Одежда такого ребенка должна быть свободной и желательно — из натуральных материалов. Одежда будет хорошо впитывать влагу, защищать ребенка от переохлаждения и жары и давать ему возможность свободно бегать и прыгать. Поэтому одежда должна быть оснащена минимумом завязочек и ленточек — они могут повредить ребенку.

Чему нужно учить ребенка?

Обязательно нужно в этом возрасте учить малыша мыть ручки, чистить зубки, пользоваться ложкой, салфеткой, горшком.

Режим дня ребенка будет приносить ему пользу, если родители будут тверды и деликатны в подходе к ребенку.