

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Малышок» г. Чадаана муниципального района Дзун-  
Хемчикский кожуун Республики Тыва



Утверждено  
Зав. д/с «Малышок» г. Чадаана  
/Ондар Ш.Д./

**Консультация для родителей на тему:  
«Значение и организация режима дня  
в группах детей раннего возраста».  
на 2024-2025 учебный год**

**Воспитатели:**  
Сат Чайна Владимировна,  
Чулдум Магаранза Маадыр-ооловна.  
09.10.2024

г. Чадаана-2024

## **Консультация для родителей на тему: «Режим дня и его значение»**

**Цель:** Научить родителей следовать режиму дня, устанавливать правильную последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей ребёнка.

Познакомить с необходимостью учитывать индивидуальность каждого ребёнка, дать знания о том, что от правильной организации режима дня зависит физическое развитие наших детей.

### **План:**

1. Режим дня – что это и для чего?
2. Закономерности развития ребенка и особенности бодрствования, сна и кормления детей раннего возраста.
3. Показатели правильности режима дня.
4. Правила при организации и проведении режимных процессов.

**Режим дня** - это правильное распределение во времени и правильная взаимопоследовательность 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 возбудимости коры головного мозга.

Правильный режим дня надо устанавливать с первых дней жизни ребенка. Наиболее существенной частью режима является правильная организация бодрствования и сна. При составлении режима дня, особенно раннего возраста, прежде всего необходимо учесть предел работоспособности нервных клеток, определить длительность отрезков

сна, необходимую для восстановления деятельности нервной системы, и согласовать длительность отрезков бодрствования и сна с режимом кормления. Для того, чтобы режим дня соответствовал возрасту, индивидуальным особенностям и состоянию здоровья ребенка, необходимо знать закономерности развития ребенка и особенности бодрствования, сна и кормления детей раннего возраста.

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 предложение 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.

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. Чем младше ребенок, тем короче периоды его бодрствования и чаще 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.

Ребенок может активно бодрствовать, если он выспался и поел. Кормить его надо в период наивысшего возбуждения пищевого центра, лучше всего после сна. Когда малыш сыт, возбудимость пищевого центра снижается, он не утомлен, следовательно, создаются наиболее благоприятные условия для активного бодрствования. Это лучшее время для общения с малышом, его обучения. Полноценный сон, в свою очередь, возможен лишь после спокойного и достаточно активного бодрствования. Равномерно и более полно пища усваивается, когда малыш бодрствует, действует, двигается. И наоборот, если процесс усвоения происходит во время сна, он беспокойно спит, сон неглубокий и поэтому не обеспечивает полноценного отдыха.

С возрастом существенно изменяются не только длительность бодрствования ребенка, но и характер, его деятельность становится более разнообразной. Это способствует поддержанию активности на протяжении все более длительного времени. Однако выносливость нервной системы еще остается сравнительно невысокой. Поэтому длительные однообразные занятия, одно и то же положение тела приводят к быстрому снижению активности во время бодрствования и появлению утомления. Чем моложе дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности, изменении характера активности. Этим определяется и длительность занятий в детском учреждении.

Установлено, что лучшее время для занятий – первая половина бодрствования, когда нервная система ребенка находится в состоянии оптимальной возбудимости (но не сразу после еды, а спустя 30 мин). Не следует проводить занятия сразу после сна, когда ребенок еще несколько заторможен, или после прогулки, когда он утомлен, непосредственно перед едой и перед сном, особенно ночным (малыш перевозбуждается, долго не засыпает).

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 в сне у детей одного и того же возраста может быть различной в зависимости от их индивидуальных особенностей. Пристального внимания требуют дети после болезни, в период выздоровления, физически ослабленные. Вследствие меньшей выносливости и работоспособности нервной системы, ослабленные болезнью, они нуждаются в более частом отдыхе и длительном сне.

Иногда взрослые, идя на поводу у ребенка (случайный отказ от сна, длительное засыпание), преждевременно меняют режим – переводят малыша с трехразового

дневного сна на двухразовый или с двух дневных снов на один, т. е. на режим детей более старшего возраста. Следует помнить, что каким бы длительным ни был сон, он не может компенсировать затрат энергии при чрезмерно длительном бодрствовании малыша, в результате чего он переутомляется.

Переводить детей на следующий возрастной режим надо с учетом не одного, а нескольких показателей, свидетельствующих о том, что физиологически ребенок уже подготовлен к этому. Надо учитывать следующее: возраст ребенка; характер (систематическое очень медленное) засыпание или отказ от дневного сна; раннее пробуждение после дневного сна; сохранение активности до конца бодрствования; беспокойство после кормления и признаки голодного возбуждения, возникающие задолго до кормления (на первом году жизни).

Особенно труден для детей переход на режим с двухразовым, а затем с одноразовым 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. Воспитатель внимательно следит за поведением детей и своевременно сигнализирует старшему воспитателю и врачу о необходимости перевода того или иного малыша на новый возрастной режим в соответствии с теми изменениями, которые произошли в его поведении (см. табл. 3).

Если в одной и той же группе находятся разные по возрасту дети, которые нуждаются в различном режиме сна и бодрствования, необходимо установить 2 или 3 разных режима, четко подразделив малышей на возрастные подгруппы. При разных режимах одни бодрствуют, в то время как другие спят. Это позволяет улучшить обслуживание малышей. Благодаря меньшему количеству одновременно бодрствующих детей воспитатель может уделить каждому из них максимум внимания, кроме того, они меньше устают.

Режим детей определяется на сутки, т. е. на время их пребывания в детском учреждении и дома. Хорошо зная условия работы и жизни семьи, необходимо посоветовать родителям, какой режим лучше установить для малыша дома вечером и в выходной день, подчеркнув полезность проведения с детьми кратковременных прогулок в вечернее время перед сном. При этом снимается возбудимость и ребенок крепко спит.

В летний период (по сравнению с зимним) увеличивается время пребывания детей на воздухе. Учитывая это, при составлении режимов следует предусматривать некоторые

занятия с детьми на воздухе (гимнастика, подвижные игры, игры с водой, песком и др.). Закаливающие процедуры следует проводить после прогулок, перед обедом.

Точное соблюдение режима имеет большое значение, однако возможны и отступления. Например, если заметно, что ребенок утомлен, его надо уложить спать раньше установленного времени; в случаях, когда малыш крепко спит днем, некоторое время его не следует будить, хотя по режиму ему пора вставать. 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. В группах даже с одинаковым возрастным составом детей иногда надо распределять на 2 подгруппы с разными режимами.

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

Во время бодрствования важна смена видов деятельности: за самостоятельной игрой должно следовать занятие с воспитателем, за игрой в комнате – прогулка. Необходимо создавать условия для двигательной активности и самостоятельной игры детей, эмоционального общения друг с другом.

Во время бодрствования своевременно и в определенной последовательности должны выполняться все оздоровительные мероприятия (закаливание воздухом, водой, массаж, гимнастика и др.) и гигиенические процедуры (туалет, купание, мытье рук). В режиме дня указывается также время приема и ухода детей домой.

Для того чтобы в детском учреждении режим выполнялся четко, необходимо распределять обязанности персонала так, чтобы дети в группе никогда не оставались одни. Например, воспитатель начинает кормление, а продолжает его няня, так как педагогу надо организовать бодрствование тех, кто уже поел. Распределение обязанностей составляется с учетом существующих реальных режимов дня группы и графика работы персонала. Смена воспитателей проходит в часы сна детей, а не во время их кормления или укладывания спать.

**Таким образом, при составлении и назначении режимов дня детей раннего возраста необходимо учитывать следующее:**

1. Возможная длительность бодрствования каждого ребенка определяется пределом работоспособности его нервной системы.
2. Количество часов сна в сутки, продолжительность каждого дневного периода сна обеспечивают своевременное и полное восстановление затраченной энергии, правильный ритм работы и отдыха нервной системы.

Но недостаточно только установить правильный режим, очень важно методически правильно осуществлять все режимные процессы. От того, как организованы кормление, укладывание спать, какие приемы взрослые при этом используют, в большой степени зависит физическое развитие ребенка.

Примечание. Здесь мы не предлагаем примерные режимы жизни детей раннего возраста. Важно помнить, что, осуществляя режимные процессы, следует уделять должное внимание индивидуальной работе с детьми. Проводить индивидуальные занятия надо во все периоды бодрствования, в свободное от кормления и гигиенических процедур время.

**При организации и проведении режимных процессов важно соблюдать определенные правила:**

1. Предложения ребенку идти спать, есть и др. должны совпадать с его потребностями. Это возможно, если точно выполняется режим, осуществляются наблюдения за поведением малыша с целью определения его состояния.
2. Необходимо создавать условия, которые исключают неприятные ощущения у ребенка. Условные связи у маленьких детей образуются легко и быстро. И если однажды малыш был чем-то огорчен, то он в дальнейшем будет к этому относиться негативно (плотно сжимать губы при виде ложки, хотя и хочет есть, кричать во время умывания или купания).
3. При введении новой пищи, новой процедуры (обливание) приучать ребенка к ним следует постепенно, создавая установку на действие.
4. Организуя процедуру после игры или какой-либо деятельности, малышом готовить к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.
5. Начинать режимный процесс следует тогда, когда нервная система ребенка находится в спокойном состоянии. Ничего нельзя делать в момент плача, возбуждения малыша.
6. Осуществлять индивидуальные подходы к детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребенка. Нельзя обращаться ко всем детям сразу с предложением есть, показывать им, как надо держать ложку и др.
7. С первых месяцев жизни малыша все свои действия, а затем и ребенка взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает ребенка на предстоящее, вызывает к нему интерес.

8. Во время каждого режимного процесса необходимо привлекать детей к активному участию в посильном для них деле. Это создает положительное эмоциональное отношение к происходящему, способствует формированию навыков самообслуживания.

9. Не следует допускать, чтобы ребенок долго ждал каких-либо действий. Все процессы в дошкольном учреждении проводятся так, чтобы малышу не надо было ждать (когда другие дети будут готовы идти гулять или др.).

10. Необходимо соблюдать постоянство требований к ребенку, методики организации режимных процессов и единство методических приемов со стороны всех взрослых, причастных к воспитанию малыша.

11. Важно осуществлять принцип постепенности при организации режимных процессов в дошкольном учреждении.

Так, воспитательные воздействия взрослых в режимных процессах направляются на поддержание положительного эмоционального состояния детей, создание установки на предстоящее действие, привлечение к нему внимания, оказание помощи малышу при выполнении им поручений, овладении необходимыми навыками.

### **Режим дня для детей в возрасте от 2 до 3 лет**

Бодрствование с 6 час 30 мин. до 12 часов, с 15 до 20 часов.

Кормление в 7 30 час. 11 30 час, 15 30 час., 19 00 час.

Сон с 12 00 до 15 00 час. Ночной сон с 21 00 до 6 30 час.

Прогулка с 9 до 11 часов, с 16 30 до 18 00 часов

Самостоятельные игры, игры с мамой

Купание в 20 00 часов

### **Литература:**

1. Евдакимова Е.С. Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья: методика работы с родителями. – Москва: Мозаика – Синтез, 2010.
2. Теплюк С.Н. Ребёнок третьего года жизни. – Москва: Мозаика – Синтез, 2009.
3. Лямина Г.М., Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду. – Москва: Мозаика – Синтез, 2010.