

# Значение и организация режима дня в группах детей раннего возраста.

Режим – основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребёнка.

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определённой их последовательности у ребёнка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, гулять, мыть руки не вызывает у детей возражений.

Очень важно установить правильную последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей ребёнка (ест – активно бодрствует – спит). Ребёнок может активно бодрствовать, если он выспался и поел.

С возрастом существенно изменяется не только длительность, но и характер бодрствования ребёнка, его деятельность становится более разнообразной. Однако выносливость нервной системы ещё остаётся невысокой. Поэтому длительные однообразные занятия, одно и то же положение тела ведут к быстрому снижению активности во время бодрствования и появлению утомления, чем младше дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности, изменении характера активности.

Дети 2-3 года жизни не способны достаточно разнообразить свою деятельность и занять себя в течение всего отрезка бодрствования, предоставленные сами себе - они устают от однообразия своих действий и вследствие этого переходят в вялое возбуждённое состояние. Поэтому в режиме дня нужно чётко распределить время для разных видов деятельности и обеспечить целесообразную смену их в течение дня (план самостоятельной деятельности).

Правила по организации бодрствования детей раннего возраста:

1. Предложение ребёнку идти спать, есть, мыть руки и т.п. должно совпадать с его потребностью. Это возможно если точно выполнять режим, осуществлять наблюдение за ребёнком.
2. Создавать условия, исключая неприятные ощущения ребёнка (высаживание на горшок, возвращение с прогулки). Для этого использовать игровые методы и приёмы, проговаривать все действия, моменты, тем самым подготавливать ребёнка. Взрослый должен быть спокойным.
3. При введении новой процедуры (массаж, пища и т. п.) приучать ребёнка необходимо постепенно, создавая установку на действие.
4. Организуя проведение процедуры после игры, или какой-либо деятельности детей, готовить малышей к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.

5. Ничего нельзя делать в момент плача, возбуждения ребёнка, т. е. когда нервная система ребёнка в беспокойном состоянии. Сначала надо успокоить ребёнка.

6. Все свои действия взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает малыша на предстоящие действия.

7. Во время каждого режимного момента привлекать детей к сильным действиям (одеться, раздеться, помочь собрать игрушки и т. п.).

8. Не допускать, чтобы ребёнок долго ждал, каких либо действий (еду, выход на прогулку).

9. Осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребёнка.

С возрастающими возможностями детей эти общие принципы проведения процессов наполняются другим конкретным содержанием:

Следует закреплять ранее приобретённые навыки и обучать детей новым умениям. Побуждать ребёнка, чтобы он сам ел, раздевался, одевался.

Воспитывать правила поведения в режимных процессах (еда, туалет и т. д.)

Прививать культурно – гигиенические навыки: мытьё рук перед едой, есть из своей тарелки, пользоваться индивидуальными предметами ухода, аккуратно убирать свою одежду, вытирать нос.

Умения и навыки детей очень не прочны и легко разрушаются в новой обстановке, если их не закреплять. Поэтому нужна повседневная систематическая работа. Одним из воспитательных приёмов остаётся обучение путём показа более целесообразных и экономичных движений (как мыть руки, как одеваться и т. п.) Ребёнку требуется и прямая помощь, если он не умеет или, не смотря на усилия, не может сделать. На третьем году жизни всё больше возрастает роль словесных указаний и объяснений.

Основные принципы работы с детьми раннего возраста в режиме дня:

- Точное выполнение режима.
- Спокойная обстановка (спокойный, доброжелательный голос, отсутствие формализма)
- Единство и постоянство воспитательных приёмов (Например: изо дня в день моют руки перед едой – дети привыкают и следуют этому правилу; Требование: мыть руки детям под детскими кранами, а не под общим).

- Активное поведение детей, т. е. создание у детей предварительной установки.
- Учёт индивидуальных особенностей детей и состояния их в каждый данный момент.
- Соблюдение принципа постепенности в режимных моментах.
- Не допускать того, чтобы ребёнок долго ждал.

Таким образом, следуя принципам и правилам можно воспитать в ребёнке раннего возраста положительное отношение к режимным моментам, что в свою очередь ведёт к соответствующему норме нервно - психическому развитию.

