

## **КАК ВЛИЯЕТ РЕЖИМ ДНЯ НА ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА?**

Большинство мам, находящихся в декретном отпуске, сетуют на то, что их жизнь состоит из одной и той же ежедневной бытовой рутины. Но стоит заметить, что именно однообразие положительно влияет на поведение и настроение малыша, особенно если ребенок развивается с особыми возможностями здоровья.

### **Почему так важно соблюдать режим дня для детей раннего возраста?**

Многочисленными исследованиями подтверждено, что в семьях, соблюдающих распорядок дня, умеющих организовать досуг ребенка с чередованием активных и спокойных видов деятельности, у малышек наблюдается меньше негативных черт в поведении.

Нервная система ребенка раннего возраста неустойчивая, поэтому дети быстро утомляются — усталость выражается чрезмерной двигательной активностью. Ребенок становится капризным, агрессивным, долго успокаивается. Поэтому родителям, воспитывающих детей до трех лет, необходимо строго соблюдать режим бодрствования и сна ребенка. Взрослым тоже находиться в упорядоченном дне намного легче: родители могут планировать свои дела и предугадывать, как малыш поведет себя в той или иной ситуации.

Конечно, в семьях с организованным режимом дня бывают случаи, когда малыш капризничает, но чаще всего родители готовы к подобному поведению ребенка, им легче справиться с негативным настроением малыша.

### **С какими проблемами у ребенка помогает справиться правильно выстроенный режим дня?**

1. Стабилизирует нервную систему малыша, исключая резкие перепады настроения в течение дня.

2. Позволяет планировать мероприятия для всех членов семьи. Родители и дети имеют возможность отдыхать в течение дня и распределить свои силы на весь день.

### **Какие отмечаются особенности в поведении ребенка при нарушении распорядка дня?**

- Утреннее пробуждение позднее 8 часов.
  - Малыш засыпает в ночь позже 21 часа.
  - Взрослые подолгу (более 40 мин.) укладывают спать ребенка.
  - Ребенок беспокойно спит и часто пробуждается по ночам.
  - В первой половине дня малыш обычно вялый, а пик активности ребенка наступает в вечернее время.
-

Если взрослые отмечают в поведении ребенка один из вышеупомянутых признаков, необходимо поскорее отрегулировать режим дня. Конечно, не стоит пытаться это сделать за один день. Выстраивайте правильный режим дня малыша последовательно, придерживаясь рекомендаций.

### **Как составить правильный распорядок дня ребенка?**

#### *1. Составьте план дня.*

Напишите на листе бумаги примерный план дня и расположите его на виду. Предупредите и ознакомьте всех участников воспитательного процесса (папу, старших детей, бабушек, дедушек, няню), что теперь в семье есть режим дня. Типичный распорядок дня малыша включает в себя: время утреннего подъема, дневного и ночного сна; гигиенические ритуалы; время завтрака, обеда, ужина; время прогулки.

Обязательно соблюдайте последовательность действий и временные рамки. Важно, чтобы распорядок дня был удобен не только малышу, но и взрослым, поэтому при составлении плана дня, постарайтесь учесть интересы всех членов семьи.

#### *2. Организуйте бодрствование.*

Родителям нужно позаботиться, о том, чтобы день малыша был наполнен активными и спокойными видами деятельности. Разделите день на две части: до дневного сна ребенка и после.

Первая половина дня малыша должна быть наполнена активными видами деятельности и играми: подвижные игры на детской площадке со взрослыми или сверстниками, прогулка в парке, развлекательные мероприятия, знакомство с новой игрушкой, гимнастика и массаж.

Вторую половину дня наполните спокойными играми: с водой, пластилином, песком; игры с хорошо знакомыми игрушками; чтение знакомых сказок. Спокойное бодрствование помогает быстрее уснуть малышу.

#### *3. Учите самостоятельности.*

Формировать навык самостоятельности у детей необходимо с самого раннего возраста. Начните с включения в режим дня последовательное соблюдение правил личной гигиены. Ежедневная привычка (умыться, чистить зубы, расчесываться, самостоятельно есть и пить из кружки и т. д.) со временем сформируется в полезный навык.

Так же необходимо постепенно приобщать ребенка к посильной помощи по дому (убрать за собой игрушки, положить в миску домашнего животного корм, выбросить мусор в ведро и т. п.). Родителям обязательно необходимо показать ребенку пример, как сделать правильно. Если у малыша возникают затруднения, при необходимости помочь.

#### *4. Введите правила.*

---

Помните, что словесные инструкции для детей раннего возраста не эффективны. Чаще всего дети сопротивляются указательным жестам и указательной интонации в голосе. Вводя правила, важен не строгий тон, а умение заинтересовать и действовать вместе с ребенком.

Если Вы хотите, чтобы ребенок научился самостоятельно умываться и чистить зубы, возьмите любимую игрушку малыша: «Зайка хочет спать! Давай поможем Зайке перед сном умыться и почистить зубы!». Ребенок обязательно захочет включиться в игру. Привлечь внимание малыша помогут стихи или потешки, сопровождающие гигиенические процедуры: «Водичка, водичка! Умой Зайке и Маше личико! Чтобы глазки блестели! Чтобы щечки алели! Чтоб смеялся роток! Чтоб кусался зубок! Ам!». Для начала процедуры проводите сами, постепенно ребенок захочет самостоятельно выполнять действия и подговаривать короткий стишок.

#### *5. Используйте ритуалы.*

Часто ребенок может увлечься просмотром мультфильма и на просьбу взрослого перейти к другому занятию (спать, есть, гулять) может отреагировать истерикой. В этой ситуации родителям поможет ритуал — неизменная, ежедневно повторяющаяся, последовательная деятельность.

Например, перед прогулкой поднесите ребенка к окну. Расскажите малышу какая сегодня погода, что наденете и что возьмете с собой на улицу (ведерко с формочками, зонт, санки и т. п.). Используйте ритуалы перед укладыванием на сон (примите теплую ванну, почитайте сказку, спойте колыбельную, сделайте легкий массаж). Перед приемом пищи можно покормить любимую игрушку, прочитать короткий рассказ или стишок о еде, рассмотреть картинку где едят дети. Важно помнить, что недопустимо смотреть телевизор при приеме пищи. Гаджеты нельзя использовать как ритуал!

Уважаемые родители! Все выше перечисленные правила помогут Вам составить правильный распорядок дня для ребенка раннего возраста. Соблюдение режима дня помогает контролировать настроение ребенка, планировать события дня, развивать навыки самостоятельности и саморегуляции ребенка.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.