

Государственное казенное учреждение здравоохранения
Ярославской области
«Областной специализированный дом ребенка №1»

Консультация для воспитателей
«Особенности режима дня детей раннего возраста»

Воспитатель: Студентова Е.А.

г. Ярославль 2022 г.

«Особенности режима детей раннего возраста»

**Автор: Студентова Е. А. - воспитатель 1-й квалификационной категории
ГКУЗ ЯО ОСДР № 1 г. Ярославль**

Забота об охране и укреплении здоровья маленького ребенка одна из важнейших задач воспитания в раннем детстве.

Ранний возраст характеризуется интенсивным развитием психофизиологических процессов. Но вместе с тем, повышенная ранимость организма - низкая его сопротивляемость заболеваниям, отрицательно сказывается на общем развитии детей. Правильное чередование отдыха и смены деятельности - вот те главные составляющие режима, которые являются фундаментом успешного развития детей.

Под режимом понимается система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режим - основа формирования основных биоритмов в деятельности организма.

Для детей раннего и дошкольного возраста правильный режим дня является основой воспитания.

Правильная организация режима способствует:

- нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;
- предохраняет нервную систему от переутомления, вырабатывается условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и то же время.

Для нормального развития ребенка и укрепления его здоровья важно:

1. Выполнение режима на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста;
2. Сохранение постоянства, последовательности и постепенности в проведении режимных процессов. Постоянство должно сохраняться не только в плане ежедневности, но и в плане постоянства требований со стороны всего персонала группы.

При составлении режима дня важно учитывать особенности детей раннего возраста: восприимчивость к воспитанию и обучению, пластичность высшей нервной и психической деятельности, значительную подражательность и внушаемость, эмоциональность, выработку таких ценных потребностей, как потребность в общении, в получении новых впечатлений, в активной двигательной деятельности. Все процессы: еда, сон, бодрствование с разнообразным его

содержанием, из которых и состоит жизнь малыша, должны протекать не как захотелось взрослому, а физиологично, в соответствии с биологическими ритмами организма ребенка. Поэтому к основным режимным моментам относятся:

- время приема пищи (4- разовое)
- укладывание на дневной и ночной сон
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физ. упражнений.

Остальные компоненты режима дня динамические, т.е. они не должны быть строго установлены.

Когда соблюдается режим, он не в тягость ни малышу, ни воспитателю. У такого ребенка в определенное время появляется желание есть, аппетит у него хороший, он достаточно время гуляет, быстро засыпает при укладывании, правильно развивается и физически и психически, болеет реже и более легко.

«Режим тогда будет иметь воспитательное значение, когда он соблюдается систематически... Неопределённость, лишает режим всякого значения и обращает его в набор случайных, не связанных между собой распоряжений. Правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключения, кроме тех случаев, когда исключения действительно необходимы и вызываются важными обстоятельствами» (А.С.Макаренко)

Постоянно соблюдаемый режим предотвращает возникновение конфликтов между взрослыми и ребенком, дисциплинирует его, помогает формированию волевых качеств, почти полностью предупреждает возникновение детских неврозов.

Основные принципы организации режима в группах раннего возраста:

1. Обеспечить единство оздоровительной и воспитательной работы.
2. Обеспечить единство и постоянство подхода со стороны ВСЕХ воспитывающих лиц, и преемственность в работе всего персонала группы.
3. Обеспечить частое и преимущественно индивидуальное общение ребенка с взрослыми, особенно в период адаптации;
4. Обеспечить доброжелательное общение взрослого с ребенком, создавая благоприятную эмоциональную обстановку в группе. Общение должно быть преимущественно ровным, спокойным, ласковым и эмоциональным. Не следует бояться ласковых слов, обращенных к детям. Но нужно помнить при этом, что идти они должны от чистого сердца. Избегайте дежурных слов и фраз!
5. Обеспечить правильное поведение взрослого. Помнить золотое правило: поведение взрослого – образец для подражания ребенка. Ребенок – зеркало, в игре копирует поступки взрослых, особенно отрицательные стороны.

6. Обеспечить активное, бодрое состояние детей в группе.
7. постепенного включения каждого ребенка в режимный процесс.

При организации режима необходимо соблюдать определенные правила:

1. Создание у детей положительного отношения к режимным моментам;
2. Каждый из режимных моментов должен проходить на фоне игры.
3. При проведении режимных процессов вначале берется подгруппа детей самых маленьких и самых ослабленных, медлительных и наоборот легко возбудимых детей;
4. Предусматривать единство требований со стороны воспитывающих ребенка взрослых во всех режимных моментах.
5. Создавать у детей определенную настрой на проведение того или иного процесса (не травмировать нервную систему) .
6. Осуществление любого режимного процесса должно протекать без суеты. Взрослые должны сопровождать свои действия ласковой, неторопливой речью.
7. Формировать уверенность ребенка в том, что все получится, он сумеет выполнить то или иное действие до конца. Замечать то новое, чему ребенок уже научился.
8. Необходимо помнить о гигиенических требованиях: к помещениям (соблюдение графика влажной уборки, проветривания) ; к размеру мебели в соответствии с ростом; к внешнему виду детей и взрослых; к процессу кормления и пр.
9. Необходимо соблюдать индивидуальное общение и подход к детям. Воспитатель должен уметь уделять внимание всем детям, в то же время обеспечить частое общение с каждым в отдельности, владеть специфическими методами группового воспитания
10. Для успешного воспитания культурно-гигиенических навыков необходимо систематическое их подкрепление:
 - Предложение взрослого должно совпадать с органической потребностью ребенка;
 - Нельзя принуждать ребенка, причинять ему боль, вызывать неприятные ощущения;
 - Постепенно вводить все новое (пища, процесс) заранее давать установку на процесс

При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, время года.

Организм маленького ребёнка раним, подвержен заболеваниям, поэтому одна из главных задач детского учреждения и семьи – это охрана здоровья ребенка, укрепления его организма, создание условий для правильного развития. Гигиенический уход, рациональное питание, прогулки, закаливание воздухом, водой, режим дня, массаж и гимнастика. Двигательная активность – важнейшее условие физического развития и здоровья ребенка.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться:

1. Полного удовлетворения потребности в движении.

Не менее 50-60% всего периода бодрствования должно быть отведено организации двигательной активности малышей. Потребность в движениях у маленьких детей проявляется ярче, и ограничить ее бывает значительно труднее. Это обусловлено тем, что в данном возрасте детей характеризует действенная позиция познания окружающего мира. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создать условия для различных видов движений

По мнению психологов, маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движение – тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное становление.

В течение дня необходимо стремиться к полному удовлетворению потребности ребенка в движении, следует побуждать детей выполнять физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, поддерживать интерес к подвижным играм; достаточной индивидуальной умственной нагрузке, развивать представления о собственном теле, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

Во многом подвижность детей зависит не только от их двигательных умений, но и от положительного отношения к занятиям. Поэтому воспитателям немаловажно использовать подвижные игры, физкультминутки, игры на основе стихов и потешек на развитие мелкой моторики и координации движений, чтобы наполнить движения эмоциональной привлекательностью.

2. Достаточной индивидуальной умственной нагрузки и обеспечения условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

Образовательный процесс в доме ребенка неизбежно сопровождается интеллектуальной, психологической и физиологической нагрузкой, согласно требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для ДООУ.

Во время занятий для снятия утомления проводится физкультминутки, динамические паузы.

Раннее детство считают стартовым периодом развития нравственности, духовности, интеллекта и здоровья. Овладение практическими действиями связано с развитием эмоций ребёнка. Педагогические воздействия взрослых – их нежность, ласка, проявление внимания и любви, ласковое проговаривание и прикосновение – сенсорно обогащают ребёнка, играют особую роль в развитии его эмоциональности, восприимчивости. Ребенок, в возрасте от года до полутора лет очень эмоционален. Если он здоров, если с ним часто и ласково общаются взрослые, если есть предметы, с которыми он может разнообразно действовать, то ребенок все время занят.

Целенаправленное, деловое общение обязательно должно вести к практическим самостоятельным действиям самого ребенка, способствуя развивающему обучению, формированию познавательной активности. Это общение проходит:

- в совместной деятельности;
- в развивающих практических и проблемно-игровых ситуациях, обеспечивающих накопление личного опыта поведения;
- инсценировках с игрушками;
- сюжетно-дидактических играх;
- образных играх-имитациях.

Предпочтение отдаётся практическим методам организации личного опыта детей, демонстрации примеров культурного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций.

Вся деятельность малыша должна подкрепляться по возможности только положительными эмоциями. От этого зависит здоровье ребёнка, ведь его психика так ранима. Большую роль здесь играет установление теплых, ласковых отношений ребенка с воспитателем. И если эти отношения будут вызывать лишь положительные эмоции, то это будет важным условием полноценного всестороннего развития малыша. Всплеск положительных эмоций проявляется в разных видах деятельности детей и зависят от содержания и структуры этой деятельности. Театрально-игровая деятельность, подражательные движения, подвижные и хороводные игры в режиме дня способствуют проявлению положительных эмоций, развитию познавательной активности, самостоятельности

Специфика организации режимных процессов.

- Организация проведения прогулки.

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.

Сбор детей на прогулку (как и возвращение) представляет собой самый трудоемкий и времязатратный процесс. Ежедневно на одевание детей затрачивается около 15% рабочего времени персонала. Поэтому очень важна

рациональность организации этого процесса. Самым удобным методом считается так называемый фронтальный метод одевания детей, когда они одновременно надевают сначала рейтузы, обувь, кофты и в последнюю очередь пальто (куртки) и шапки. Не следует при этом забывать о соблюдении последовательности и постепенности, а также – индивидуальном подходе к детям.

- Организация процесса кормления.

Процесс кормления - это не только процесс утоления голода. Взрослый во время еды должен сообщать детям знания и расширять представления, и их словарный запас. Сообщать им названия блюд, их качество и состояние: сладкая, вкусная, горячая, соленая и др.

Во время кормления столы, за которыми дети сидят, должны быть поделены между воспитателем и помощником воспитателя для наблюдения и оказания необходимой помощи. Дети, севшие за стол первыми, должны закончить есть раньше. Иначе нарушается правило, по которому младшие и слабые дети укладываются спать в первую очередь. Взрослые должны уметь правильно докармливать детей. Ни в коем случае не нависать над ребенком! Нужно взять стульчик, сесть рядом с ребенком, и докармливать его чистой ложкой (другой).

Не забывать обращать внимание на нравственное воспитание, основываясь на подражательности. С раннего детства необходимо воспитывать правильное поведение во время еды: есть молча, не мешать другим, быть аккуратными и др.

Необходимо формировать положительное отношение к процессу еды и к еде. Детей нельзя кормить насильно.

- Организация непосредственной образовательной деятельности.

Занятия в группах раннего возраста проводятся 2 раза в день (утром и вечером, длительностью 10 минут по подгруппам). Большую роль здесь играет помощник воспитателя, т. к. остальные дети находятся под ее присмотром.

Воспитатель должен применять различные приемы, чтобы поддерживать оптимальное состояние возбудимости, предохраняя детей от утомления, которое может возникнуть при постоянном пребывании детей в коллективе в том случае, если в процессе организации воспитания допущены ошибки.

- Организация физиологических опрaвлений и умывания.

Необходимо следить за регулярностью физиологических опрaвлений, но помнить при этом, что одновременно в туалетной комнате должно находиться не более 3-х –4-х детей и не более 3-4 минут. Массовое высаживание проводится перед началом непосредственной образовательной деятельности, прогулки, после ее окончания, перед сном и после подъема.

При организации процесса умывания с детьми должны присутствовать воспитатель и помощник воспитателя, т. к. должно формироваться сразу два навыка: правильно мыть руки и лицо и правильно вытирать руки полотенцем.

Методические приемы и правила организации режимных процессов

- Каждый из режимных моментов должен проходить на фоне игры.
- При проведении режимных процессов вначале берем подгруппу детей самых маленьких и самых ослабленных, а также можем взять легко возбудимых детей, которые плохо владеют навыками, медлительных.
- Осуществляя принцип последовательности и постепенности, предусматриваем единство требований со стороны всех воспитывающих ребенка взрослых.
- Создаем у детей определенную настрой на проведение того или иного процесса (не травмировать нервную систему).
- Осуществление любого режимного процесса должно протекать без суеты, не причиняя детям неприятных ощущений. Взрослые должны сопровождать свои действия ласковой, неторопливой речью.
- При проведении любого режимного процесса формируем уверенность ребенка в том, что все получится, он сумеет выполнить то или иное действие до конца, необходимо заметить то новое, чему ребенок научился и т.д.
- Необходимо следить за регулярностью физиологических опрaвлений, но помнить при этом, что одновременно в туалетной комнате должно находиться не более 3-х –4-х детей и не более 3-4 минут. Массовое высаживание проводится перед началом прогулки, после ее окончания – перед сном и после подъема (но не одновременно, а постепенно высадить всех детей).
- Необходимо помнить о гигиенических требованиях: к помещениям (соблюдение графика влажной уборки, проветривание); к размеру мебели в соответствии с ростом; к внешнему виду детей и взрослых; к процессу кормления.

Необходимо соблюдать индивидуальное общение и подход к детям.

- Постепенно переключать ребенка на новый вид деятельности, не действовать неожиданно, резко, не применять насилие;
- Нельзя отвлекать детей во время проведения режимного процесса, прерывать его (входить в спальню во время засыпания);
- Следует учитывать особенности состояния здоровья и поведения ребенка;
- ребенок не должен ждать;
- Постоянство и единство требований со стороны взрослых;
- Принцип постепенности;

Если режим назначен правильно, то:

- ребенок активен и спокоен во время бодрствования;
- к концу бодрствования наступает утомление (но не возбуждение);
- ребенок сохраняет аппетит;
- спокойно и быстро засыпает;
- крепко спит;
- просыпается бодрим.

Основная задача группового персонала при организации режимных моментов является забота о здоровье и физическом благополучии ребенка.

Этому способствует:

- своевременность приема пищи;
- своевременность и достаточная продолжительность дневного сна;
- соответствие одежды детей микроклимату в группе и сезону на улице.

Согласованность в работе персонала группы.

Во время проведения режимных процессов необходимо четкое распределение обязанностей между персоналом группы. Принцип распределения таков: воспитатель работает на том участке, где сложнее, ответственнее педагогические требования, в частности он выполняет основную часть работы в начальном периоде формирования навыков самостоятельности: приучает самостоятельно есть, мыть руки, раздеваться. Няня обслуживает детей, которые уже частично овладели навыком. Во время кормления столы, за которыми дети сидят, должны быть поделены между воспитателем и помощником воспитателя для наблюдения и оказания необходимой помощи, чтобы малыши, севшие за стол первыми, кончили есть раньше. Иначе нарушается правило, по которому младшие и слабые дети укладываются спать в первую очередь. (Сон малышей должен длиться 2,5-3 часа). Организуя и осуществляя режимные процессы, групповой персонал всегда должен помнить, что основной задачей здесь является забота о здоровье и физическом благополучии ребенка, чтобы он был вовремя накормлен, уложен спать, с аппетитом съел полагающуюся ему пищу и спал крепко положенное по режиму время, чтобы он был одет в соответствии с сезоном и микроклиматом (температурой воздуха, влажностью) помещения.

В процессе методически правильного осуществления режимных моментов решается важнейшая в раннем возрасте задача физического развития.

Используемая литература:

Е. В. Зворыгина «Первые сюжетные игры малышей» Москва, Просвещение 1988г.

Г. М. Лямина «Воспитание детей раннего возраста» под редакцией, Москва, Просвещение 1974г.

«Кроха» - пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет», «Просвещение» 2003г. - авторы: Г.Г. Григорьева и др.