

РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ МАЛЫША

Для того чтобы ребенок рос здоровым, спокойным, чтобы в течение дня сон, еда, самостоятельная игра и общение со взрослыми нашли свое место и сменяли друг друга в наиболее целесообразной последовательности, необходимо создать у ребенка, как говорил А. С. Макаренко, «привычку к определенному часу». Соблюдение научно обоснованного режима дня позволяет удовлетворить физиологические потребности ребенка в необходимой продолжительности сна, бодрствования, количестве кормлений и интервалах между ними.

Режим дня организует поведение детей, создает у самых маленьких ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы. При его выполнении вырабатываются условные рефлексы на время. Благодаря этому организм как бы заранее подготавливается к той или иной деятельности. Так, при приближении привычного времени кормления начинают вырабатываться пищеварительные соки, а ко времени укладывания ребенок становится сонным. Это способствует лучшему усвоению пищи, быстрому засыпанию.

Привыкая к определенной последовательности в течение дня, например, мыть руки перед едой или спать после обеда, ребенок принимает предложение взрослого как должное, без возражений и капризов, а иной сам сообщает о необходимости выполнить то или иное действие. «Теперь гулять пойдем», — говорит двухлетний мальчик после завтрака.

В первые три года жизни, как уже отмечалось, для ребенка характерен чрезвычайно быстрый темп развития. По мере того как малыш становится старше, возрастает работоспособность нервной системы. Это ведет к необходимости несколько раз на протяжении трех лет изменять режим дня. С 1,5 до 3 лет режим дня в целом не изменяется, но продолжительность дневного сна у детей второго года жизни должна быть большей по сравнению с детьми третьего года жизни. Прежде чем изменить режим, надо посоветоваться с врачом!

При составлении режима надо исходить из приведенных выше данных, но при этом учитывать индивидуальные особенности. Так, например, ослабленного, болезненного ребенка полезно несколько позднее переводить на новый режим. Внимательное отношение взрослого к самочувствию ребенка, спокойный тон, побуждение его к активности способствуют тому, что малыш охотно принимается за еду, не противится одеванию, радуется, когда его купают. Это позволяет избежать капризов и многих огорчений во взаимоотношениях взрослого и ребенка, укрепляет их привязанность.

Важно создать у детей и соответствующий настрой: перед укладыванием спать исключить все, что может возбуждать, а ребенка, владеющего речью, предупредить о том, что ему вскоре предстоит делать. Например, предложить уложить куклу или мишку, напомнив, что и ему скоро надо отправляться спать.

СОН

Ребенку необходим крепкий и достаточный по продолжительности сон. Во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток мозга. Если ребенок выспался, у него хорошее настроение, он активен, деятелен. А когда малыш не доспал, он капризен, вял или, напротив, возбужден. При этом страдает не только его поведение во время бодрствования, но и сам сон: перевозбудившийся от недосыпания ребенок с трудом засыпает, когда наступает время следующего сна. Это может создавать ложное впечатление, будто он не хочет спать и нуждается в сокращении сна. Всячески берегайте сон ребенка. Укладывайте его спать днем столько раз, сколько предусмотрено режимом дня, соответствующим его возрасту.

Не затевайте с ним шумных веселых игр. Переход от бодрствования ко сну должен быть постепенным. Не надо рассказывать перед сном новую сказку или историю, которая произведет на него сильное впечатление. Лучше посмотреть вместе с ним картинки или вспомнить уже знакомую сказку. Помните: возбужденный перед сном ребенок долго не может заснуть. Привычная обстановка, постоянная последовательность приготовлений: туалет, переодевание (так же, как и определенное время укладывания) помогают ребенку быстрее заснуть.

Для спокойного сна надо создать соответствующие условия. Нет необходимости приучать малыша спать при абсолютной тишине и в темноте. Малейший шум и свет в другой обстановке нарушают его сон. Однако ошибочно мнение, что ребенка надо приучать спать при ярком свете, включенном на полную громкость радио или телевизора. Даже в тех случаях, когда дети внешне не реагируют на яркий свет или громкий звук, эти раздражители, тем не менее действуют на мозг, и отдых становится неполноценным. Во время сна маленьких детей можно вполголоса разговаривать, свет полностью не гасить, но позаботиться о том, чтобы он не падал на лицо малыша.

Не следует приучать ребенка засыпать при дополнительных воздействиях: укачивании, похлопывании и др. Сон является естественной потребностью организма, вызываемой утомлением в период бодрствования, и нет нужды приучать малыша к каким бы то ни было «сноторвным» средствам. Если же малыш пассивен, недостаточно деятелен в часы, отводимые для игр, у него не возникает потребности в отдыхе, он медленнее засыпает и хуже спит.

ПРОГУЛКА.

Прогулка важна для ребенка не только потому, что в это время ребенок дышит свежим воздухом. Во время прогулки малыш познает окружающий мир.

После 1,5 лет дети гуляют два раза в день. Надо, чтобы во дворе, в сквере, в лесу они много двигались, учились преодолевать небольшие препятствия, общались со сверстниками. Различные игрушки: машины, санки (в зависимости от времени года), совки, лопатки, формочки, мячи, обручи, велосипед — помогут ребенку провести время интересно и весело.

ХОРОШЕГО АППЕТИТА!

Залог того, что это пожелание сбудется — правильное кормление ребенка. Важно также вовремя приучить ребенка к пище, разной по вкусу. Это способствует развитию вкусовых ощущений и позволяет правильно составлять рацион ребенка. Если малыш неохотно ест новое блюдо или вовсе отказывается от него, не надо стараться подсластить пищу. Этим только поддерживается привычка к однообразной сладкой еде, и в дальнейшем кормить ребенка будет еще труднее. Лучше дать несколько ложек нового блюда в начале кормления, пока ребенок голоден, а потом докормить привычным. Здоровые дети, если их правильно кормят, обычно едят с аппетитом. Если ребенок плохо ест, лучше пропустить одно кормление. Не следует прибегать к различным развлечениям, стараясь, как это делают иногда, незаметно вложить малышу лишнюю ложку каши. Для того чтобы пища хорошо усваивалась, внимание ребенка должно быть сосредоточено только на еде. Ее вид и запах способствуют отделению пищеварительных соков, которые обеспечивают ее переваривание. Нельзя кормить ребенка насильно. Отказ от пищи обычно имеет причины: он может быть вызван непривычной обстановкой, новым блюдом, возможно, малыш не успел проголодаться или нездоров. В любом случае не следует принуждать ребенка есть, так как это лишь вызовет у него протест и закрепит отрицательное отношение к еде. При этом маленький ребенок начинает бояться кормления, плакать, отворачиваться от ложки, а постарше ищет возможности спрятаться, чтобы избежать приема пищи. В таких случаях кормление может сопровождаться рвотой.

Для того чтобы поддержать у ребенка аппетит, надо прежде всего спокойно относиться к вполне естественным колебаниям в его поведении, не давать слишком больших порций, побуждать к проявлению активности. Самым маленьким подносить ложку ко рту, когда он открыт, а не вкладывать ее насильно, «пробиваясь» сквозь сомкнутые губы.