**«Режим дня ребенка раннего возраста»**

**(от года до 2х лет)**

**Инновационный продукт:** Сценарий проведения консультации для родителей.

**Технология консультирования:** видео консультация.

**Целевая группа:** родители детей раннего возраста.

**Планируемые результаты:** Про­думанные взрослыми формы организации жизни ребенка, оптимизирующие процесс социализации ребенка и обеспечивающие целенаправленное развитие.

**Регламент работы и условия проведения:** 20 – 25 минут, оповещение родителей о проведении консультации.

 **Цель:** просвещение родителей по вопросу организации жизни ребенка раннего возраста.

**Задачи:**

- формировать адекватное отношение к потребностям и возможностям детей,

 - формировать мотивацию к взаимодействию с детьми, дать понятие как правильно организовывать распорядок дня ребёнка.

**Оборудование:** оборудование для видеосъемки.

**Поэтапный сценарный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Содержание этапа** | **Деятельность****участников** | **Время** |
| Организационный  |  Важно помнить, что самые первые годы жизни малыша очень важны для его развития. Именно в этот период формируется не только иммунитет, но и психика малыша. Забота о здоровье – это важнейший труд и одним из составляющих здоровья ребенка – это правильный распорядок дня, то есть режим.  И так поговорим сегодня о режиме (распорядке) дня. Каким должен быть с одного года до двух летЧто же такое режим? Это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. И правильно организованный соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровья, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.  Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично - вслед за сокращением наступает расслабление, дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяет друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.  Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времени года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессовБодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима.  | Педагоги знакомят аудиторию с программой консультации, раскрывают важность выбранной темы.  |  3-4 минуты. |
| Информативный  |  Давай разберемся, насколько необходим режим дня, каким он должен быть для годовалого и двухлетнего ребенка. В первую очередь следует подчеркнуть, что при помощи режима гораздо проще планировать день и успевать, не только погулять с малышом и накормить его, но и заниматься развивающими играми с ним, уделять внимание дополнительным занятиям. Кроме того, соблюдение режима ребенка позволяет родителям выделить время и на домашние дела, отдых (что немаловажно для атмосферы в семье).Составляя режим дня и подходящее расписание для своего ребенка, обязательно учтите продолжительность сна, которая в год должна быть не менее 13,5 часов, в полтора-два года – не менее 12,5 часов, в три – около 15 часов.  Помните, что до полутора лет детки, как правило, спят днем дважды, а после – раз. Укладывая малыша в одно и то же время, вы выработаете у него соответствующую привычку, и процесс укладывания не будет отнимать время и нервы. Кроме того, сон «по расписанию», как утверждают педиатры, является более глубоким, малыш лучше отдыхает и просыпается бодрым и веселым. Очень важно спланировать и время питания – это позволит предотвратить проблемы с пищеварением и капризы за обеденным столом. К привычному времени в желудке будет вырабатываться желудочный сок, и ребенок будет испытывать чувство голода. Знаете ли вы? Что касается расписания игр и прогулок, благодаря режиму даже годовалый ребенок будет знать, что перед сном шумные догонялки запрещены, а после завтрака пора на прогулку. Повторяющиеся действия и ритуалы, как утверждают детские психологи, очень важны для малышей, позволяют им чувствовать себя в безопасности. Отдельно стоит упомянуть о соблюдении режима во время болезни: в этот период распорядок дня и годовалого, и трехлетнего ребенка меняется, и «жить по часам» не получается. Не стоит будить малыша, если он заснул, а пришло время обеда, или же укладывать его по привычному графику, если он только недавно проснулся. Прислушивайтесь к пожеланиям ребенка, а когда здоровье поправится – плавно возвращайте расписание.Важно! Не стремитесь расписать режим поминутно: он может быть плавающим, однако последовательность действий следует соблюдать строго. Это позволит малышу адаптироваться, если в какой-то день условия изменились. Кроме того, такая стабильность, по утверждениям психологов, позволяет минимизировать количество истерик. Режим (распорядок) дня для ребенка в 1-1,5 года. В этот период, большинство деток, днем еще спит дважды. По статистическим данным, режим сна ребенка в возрасте одного годика должен включать ночной сон (в среднем длится до 10,5 часов), а также два дневных общей продолжительностью до 3 часов. Следует спланировать день так, чтобы ребенок бодрствовал не дольше, чем четыре с половиной часа подряд. Ближе к полутора годам этот показатель можно плавно увеличить на час.Примерный индивидуальный распорядок дня с одного года (на экране)7.00 — 8.00 Первый завтрак8.00 — 9.00 Подъем, зарядка, умывание, одевание9.00 — 10.00 Второй завтрак10.00 — 11.00 Игры, прогулка11.00 — 14.00 Первый дневной сон14.00 - 15.00 Обед15.00 — 16.00 Игры, прогулка16.00 — 16.30 Полдник16.30 — 18.30 Второй дневной сон19.00 - 20.00 Ужин20.00 — 21.30 Спокойные игры, чтение книжек21.30 — 22.00 Купание22.00 — 22.15 Второй ужин22.15 — 7.00 Ночной сонПодобный график нужно вырабатывать постепенно. Если до года у ребенка не было графика, не стоит надеяться, что за один день ситуация исправится. Привыкание к режиму дня у ребенка в возрасте одного года длится где-то 1-2 месяца. Таким образом, если вы решили приучать ребенка к распорядку, наберитесь терпения. Пройдет несколько недель – и все получится. Важно! Если малыш начинает просыпаться раньше, плохо спит после обеда, следует плавно вносить коррективы в режим дня: иногда ребенок уже в год и два месяца обходится одним дневным сном. Здесь нужно ставить во главу угла потребности именно вашего малыша. В этот же период нужно продумать, как научить ребенка засыпать без взрослых, удобно выработать для этого определенные ритуалы: например, ребенок надевает пижаму, ложится, мама читает ему книжку, подает мягкую игрушку, обнимает и выходит. Очень важно соблюдать порядок действий - неизменным. Не приучайте ребенка спать в полной тишине, иначе он будет просыпаться от малейшего звука, а сам сон будет менее глубоким. И так теперь поговорим о режиме (распорядок) дня для ребенка в 1,5-2 года. Теперь малыши могут бодрствовать до пяти с половиной часов подряд, а одного послеобеденного сна становится вполне достаточно. Число приемов пищи остается неизменным – их четыре. Уделите также внимание формированию гигиенических привычек. Примерный индивидуальный распорядок дня с 1,5 лет (на экране)7.00. — 8.00 Первый завтрак8.00 — 9.00 Подъем, зарядка, умывание, одевание9.00 — 10.00 Второй завтрак10.00 — 10.30 Занятия со взрослыми (рисование, лепка)10.30 — 12.00 Игры, прогулка12.00 — 15.00 Дневной сон15.00 - 16.00 Обед16.00 — 17.00 Прогулка17.00 — 17.30 Полдник17.30 — 18.00 Занятия со взрослыми (рисование, лепка)18.00 — 19.00 Игры, прогулка19.00 - 19.30 Ужин19.30 — 20.30 Спокойные игры, чтение книжек20.30 — 21.00 Купание21.00 — 21.15 Второй ужин21.15—7.00 Ночной сон Если вы планируете отдать ребенка в садик в этом возрасте, постепенно приводите режим дня к «детсадовскому»: так для двухлетнего ребенка будет проще перестроиться и приспособиться к новому графику и условиям.  | Подробный обзор педагогами особенностей распорядка дня детей возраста от 1 года до 2х лет. | 15 минут. |
| Обобщение | Обобщая вышесказанное, следует сказать: Соблюдение режима дает ребенку возможность чувствовать себя комфортнее, облегчает в будущем адаптацию к детскому саду.Психологи утверждают: дети, живущие по режиму, спокойнее и увереннее.Выработав определенный распорядок дня, вы снизите вероятность и количество детских истерик, не будете волноваться о том, что делать, если ребенок плачет во сне, поможете ребенку стать самостоятельнее. При этом режим не должен быть нерушимой догмой, ведь это всего лишь гибкий инструмент в родительских руках. Удачи Вам уважаемые родители в воспитании Ваших детей. | Обобщение педагогом выданной информации, рекомендации родителям по организации дидактической игры с ребёнком на содержательном уровне. | 5 минут. |
| аналитический | Провести блиц опрос среди слушателей (рефлексия). | Анализ, проделанной работы, изучение мнения родителей о информативности и полезности выданной информации. | октябрь 2019 |