Министерство образования и науки Российской Федерации

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Екатеринбург

РЕФЕРАТ

Тема: Режим дня детей грудного и раннего возраста

Выполнила:

Студент 1 курса

дневного отделения

группы № ОП-110

Онищенко Ольга Александровна

Научный руководитель:

Тиунова Елена Юрьевна

Екатеринбург

Введение

Режим - это заданное извне жесткое расписание, четко предписывающее, во сколько малыш должен спать, во сколько есть, во сколько гулять, купаться и т. д. Он должен неукоснительно соблюдаться и не нарушаться ни при каких обстоятельствах. Понятие режима как неукоснительной последовательности действий ввел еще академик И. П. Павлов, который доказал, что нарушение динамического стереотипа сбивает физиологию человека.

По данным физиологов ребенок должен спать:

от 3 до 6 месяцев - 4 раза в день

от 6 до 9 месяцев - 3 раза в день

от 9 месяцев до 1,5 лет - 2 раза в день

от 1,5 до 7 лет - 1 раз в день

Психология режима

В основе режимности и формирования ее у ребенка лежит понятие родителей о его необходимости и их отношение к режиму. Некоторым мамочкам удобнее строго следовать режиму, не отклоняясь от него, особенно если ребенок искусственник и его режим построен вокруг графика кормлений. А вот мамы грудничков обычно придерживаются более гибкого графика и не зацикливаются на строгом соблюдении времени купаний, снов и смен подгузников. На режиме часто настаивают и врачи старой школы, обученные к воспитанию и лечению в основном искусственников с их строгим соблюдением графика кормления смесью. Режим мотивируют тем, что при несоблюдении его ребенок будет избалован, а значит - вырастет эгоистом.

Надо или не надо?

режим день ребенок кормление

Еще двадцать лет назад отступать от строгого, почти казарменного режима дня младенца никто и не подумал бы, считалось, что у младенцев нет потребностей и желаний и за них все должны решать взрослые. Однако, когда активно стала развиваться наука хронобиология, было выяснено, что биологические часы работают даже у грудничков и есть детишки откровенные «жаворонки» и патологические «совы». Навязывание им одинакового режима в большинстве случаев оборачивается криками, срывами и истериками при укладывании и пробуждении. Конечно, со временем дети могут приспособиться к навязанному им режиму, но это может обернуться серьезными нарушениями в состоянии их здоровья, вплоть до развития нарушений по неврологии, аллергии, проблем с пищеварением и прочих проблем.

При этом, если оставить ребенка в покое на несколько дней, и дать ему самому вставать и ложиться, по большей части выясняется достаточно четкая закономерность в смене состояний сна и бодрствования, то есть собственный режим дня, правда, не всегда подходящий родителям. Тогда в некоторых случаях нужно пойти на компромисс или временные уступки, с возрастом режим можно будет постепенно менять. Это будет правильно с психологической и биологической точек зрения - вы будете соблюдать биологические программы развития ребенка и не нарушите их формирование.

Что включает режим?

В понятие режима дня входит пробуждение и отход ко сну, дневной и ночной сон, приемы пищи, прогулки, игры и гигиенические мероприятия. Все они должны происходить у ребенка в определенной последовательности, чтобы у малыша формировалась привычка делать все в свое время, наиболее оптимально с точки зрения его возрастной физиологии.

У деток на первом году жизни существует режим, который они соблюдают. У них есть свой собственный распорядок дня. Распорядок дня исходит из количества кормлений малыша в день.

Если вы кормите 7 раз в день, то вы можете спланировать свой день и день малыша следующим образом:

\* 06.00-06.30 Пробуждение, общие процедуры ухода, кормление.

\* 06.00-07.00 Бодрствование малыша.

\* 07.00-09.00 Дневной сон.

\* 09.00-10.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 10.00-12.00 Дневной сон.

\* 12.00-13.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 13.00-15.00 Дневной сон.

\* 15.00-16.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 16.00-16.30 Вечернее купание малыша.

\* 16.00-18.00 Дневной сон.

\* 18.00-19.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 19.00-06.00 Ночной сон.

\* В 21.00 Кормление.

\* В 24.00 или 02.00 (03.00) Кормление.

Либо можно использовать следующий режим.

\* 08.00-09.00 Пробуждение, общие процедуры ухода, кормление, бодрствование.

\* 09.00-11.00 Дневной сон.

\* 11.00-12.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 12.00-14.00 Дневной сон.

\* 14.00-15.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 15.00-17.00 Дневной сон.

\* 17.00-18.00 Кормление. Бодрствование малыша.

\* 18.00-19.30 Дневной сон.

\* 19.30-20.00 Купание. Кормление.

\* 20.30-08.00 Ночной сон.

\* В 23.00 Кормление

\* В 02.00 (05.00) Кормление.

При этом режиме малыш часто не просыпается в 23.00 на кормление, а само количество кормлений сокращается до 6 раз.

Сон

Обязательно при выборе распорядка дня младенца нужно помнить, что до 3 месяцев малыш должен спать до 18-16,5 часов в сутки: 10 ч в ночное время и по 1,5-2 часа 4 раза днем.

В возрасте с 3-6 месяцев количество часов сна сокращается до 16-16,5 часов, однако он также должен спать днем 3-4 раза по 1,5-2 часа.

В возрасте с 9-10 месяцев малыш днем спит обычно по 1,5-2 часа 3 раза, а общая продолжительность сна уменьшается до 15-16 часов.

В 11-12 месяцев суточная потребность сна уменьшается до 14,5-15, из которых он должен спать дважды по 2 -2,5 часа. Укладывать малыша следует в одни и те же часы. Лучше всего, чтобы сон малыша проходил на свежем воздухе, если такое трудно достижимо, то комнату перед сном нужно хорошо проветрить (18-20°).

При выполнении мамой всех рекомендация по установлению правильного ритма сна, здоровый ребенок начинает соблюдать ритм на 5-7 -й неделе жизни или даже в конце первого месяца. Бодрствование малыша должно проходит по возможности в активной форме. Это позволит потом малышу лучше заснуть. Как правило, новорожденный бодрствует 30-40 минут в день, доходя к концу 2 месяца до одного часа.

С 6-7 месяца жизни малыш бодрствует до 2,5 часов в сутки, а к концу года - до 3,5 часов. Естественно, с увеличением часов бодрствования необходимо пересматривать график приема пищи и отдыха. Кормление Физиологически обоснованным является кормление малыша в возрасте 1-5 месяцев через каждый 3,5 часа до 6 раз в сутки. С 5 месяцев жизни до года - через каждый 4 часа 5 раз в день.

Если введен прикорм, то последнее кормление нужно делать наиболее сытным, например, кормить малыша кашей. Если мама еще кормит грудью или смесью, то желательно в период с 18.00-20.00 немного недокормить ребенка, чтобы он лучше поел перед сном.

В режим дня уже с одного года обязательно включаются элементы гигиены: умывание, купание. Устанавливается также определенное время для прогулок. Ребенок должен гулять в любое время года - и летом, и зимой, так как свежий воздух, солнечные лучи благотворно влияют на детский организм, закаляя и укрепляя его.

Необходимо приучить малыша ложиться спать днем и вечером в одно и то же время, это обеспечивает более быстрое засыпание. Подушка для сна должна быть небольшая и плоская. Все постельные принадлежности ребенка следует содержать в чистоте. А лучшее средство для быстрого засыпания - свежий прохладный воздух. Проветрить комнату лучше за полчаса до укладывания малыша в кроватку.

Во время бодрствования ребенка на втором году жизни можно многому обучить. Следует знакомить ребенка со всеми предметами, которые встречаются в быту или на прогулке: скажите ребенку, как называется предмет (мяч, цветок, вода, листья, котенок), обязательно охарактеризуйте его основные свойства (мяч круглый, цветок красивый, котенок пушистый, говорит «мяу» и т.д.). Занятия по развитию восприятия можно проводить как дома так и на улице во время прогулки. Помните, что заниматься с малышом нужно ежедневно, несколько раз в день, но длительность каждого занятия с ребенком до 1,5 лет не должна превышать 5 минут, старше 1,5 лет - 10 минут.

Режим дня ребенка: от 1 до 1,5 лет...

Основным показателем правильности выполнения режима дня является поведение вашего ребенка. Если основными этапами развития малыша на первом месяце жизни считается каждый день, до года - каждый месяц, то от одного до двух лет - каждый триместр, а от двух до трех - каждые полгода.

Первый и второй триместры очень схожи между собой по режиму. То же касается и 3 и 4 триместров, поэтому для удобства разделим режим по 2 полугодиям. Итак, в возрасте от 1 года до 1 года и 6 месяцев суточный режим примерно такой:

.00 - первое кормление.

.30-12.30 - первый дневной сон.

.30 - второе кормление.

.00-17.30 - второй дневной сон.

.30 - третье кормление.

.30 - четвертое кормление.

Часы кормления могут быть перенесены в ту или другую сторону в среднем на полчаса. В этот возрастной период ребенок учится самостоятельно кушать ложкой густую пищу. Общая продолжительность сна составляет 13-14 ч. Продолжительность периодов бодрствования - до 3,5 часов.

У малыша быстро расширяется запас понимаемых слов и когда он не спит, часто воспроизводит различные ранее заученные действия с предметами: собирает пирамидку, катает машинки. Может достаточно продолжительное время ходить. После 1 года 3 месяцев малыш учится перешагивать через препятствия приставным шагом, подражать в игре взрослым. Купание производят через день или ежедневно.

Режим дня ребенка: от 1,5 до 2 лет...

Период от 1 года 6 месяцев до 2 лет характеризуется следующим суточным режимом.

.00 - завтрак.

.00 - обед.

.30-15.30 - дневной сон.

.00 - полдник.

.30-20.00 -ужин.

Обед и полдник можно поменять местами. Общая продолжительность сна ребенка - 13 часов. Продолжительность периодов бодрствования - от 4 до 6 часов, ночной сон - с 21.00 до 7.00 часов.

В этом возрасте, когда малыш не спит, он предпочитает играть, в игре со взрослыми уже отвечает на простые вопросы и обозначает свои действия словами. С 1 года и 9 месяцев до 2 лет ребенок продолжает быстро пополнять запас слов, который к двум годам составляет приблизительно 300. Может самостоятельно раздеться и частично одеться. Купание возможно 2-3 раза в неделю или ежедневно.

Режим дня ребенка: от 2 до 3 лет

Активное участие малыша в режимных процессах очень важно в этом возрасте.

Ребенок и сам стремится к самостоятельности. Он уже многое умеет, может объяснить словами.

У большинства детей с двух лет остается один дневной сон. Обратите внимание на то, как спит ваш малыш, быстро ли засыпает. Если ребенок здоров и воспитывается в правильном режиме, он быстро и спокойно засыпает, сон у него глубокий и соответствует средней продолжительности сна в этом возрасте.

В периоды бодрствования ребенка (до и после дневного сна) следует обращать особое внимание на его двигательную активность, бороться с малой его подвижностью.

К сожалению, не у всех хватает терпения, часто мама, стремясь помочь ребенку, делает что-то за него. К примеру, малыш умеет кушать самостоятельно, но это занятие растягивается минут на 20, кроме того, каждая трапеза заканчивается генеральной уборкой на кухне и стиркой. А мама покормит его за 7-8 минут, и одежду стирать не надо. Однако от этой «скорости» в проигрыше остается как ребенок, так и его родители, которые скоро пожалеют о том, что своевременно не привили сыну или дочке навыки самостоятельной еды. То же касается одевания ребенка.

Кормление малыша лучше организовать за отдельным столиком. Перед каждым кормлением полезно провести небольшой ритуал: сказать малышу, что скоро он будет есть, попросить его принести все необходимое для еды на место, поставить стул, проверить вымыл ли он руки перед едой. Выполняя ваши поручения, ребенок привыкает к порядку, при этом у него создается соответствующее настроение и развивается аппетит. Помним, что к моменту кормления он должен испытывать чувство голода. Следует считаться и со вкусами ребенка.

Он уже умеет отличить вкусную пищу от невкусной и с большим удовольствием съест «красивый» суп со «звездочками», чем просто с макаронами.

В режиме дня большое значение имеют прогулки. Дети очень любят гулять, да и их родителям, так занятым работой и домом, тоже полезно побыть на воздухе. Если погода испортилась, но позволяет погулять, просто сократите время прогулки, лучше выйти несколько раз ненадолго. Одевайте малыша в соответствии с погодой за окном - это один из самых простых способов закаливания детского организма.

Во время прогулки с ребенком нужно играть. Старайтесь создать у малыша бодрое настроение, воспитывайте у него положительное отношение к людям, живым существам, природе. Ребенок должен легко вступать в контакт с другими детьми и взрослыми. Детям обычно очень нравится, когда они «трудятся»: подметают, поливают, копают, носят, зимой - лепят из снега, летом - играют в песочнице. Эти занятия очень полезны для малыша.

Распорядок дня

.00 - завтрак.

.00 - обед.

.00-15.00 - дневной сон.

.00 - полдник.

.00 - ужин.

Общая продолжительность сна - 12-12,5 часов. Ночной сон с 21.00 до 7.00 часов. Купание 1-2 раза в неделю или чаще.

В дальнейшем - до 7 лет рекомендуется один дневной сон (около 2 часов), ночной сон - 10 часов. После 7 лет днем разрешают не спать, ну а ночью - не менее 8-9 часов.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка и его родителей устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Тогда расти и развиваться вашему малышу будет легче.

Заключение

Правильно организованный режим способствует умственному и физическому развитию ребенка: он с удовольствием гуляет, подолгу играет, интересуется новыми предметами, людьми, подвижен, охотно улыбается, легко вступает в контакт.

Обычно дети часто сами прекрасно чувствуют режим дня и родителям остается лишь поддерживать этот режим. Даже 2-месячные малыши уже могут просить кушать и укладываться спать в определенное время. Кроха сам подсказывает маме, когда пора действовать - а мама отлично знает особенности поведения своего малыша.

Используемая литература

<http://www.nedug.ru/>

<http://sva-mama.ru/>

<http://www.parenting.ru/>