

Организация режима дня ребенка раннего возраста

Бадартдинова Н. А., учитель-логопед
ГБУ ДПО СО «Центр специального образования»
г. о. Самара

Речь малыша не является врожденной способностью, а формируется параллельно с физическим и умственным развитием. Для того чтобы речь развивалась нормально, необходимо чтобы ребенок был здоров. Его центральная нервная система (головной и спинной мозг), постепенно созревая, к году достигает определенного уровня развития. Интеллект, слух и зрение соответствуют норме, сохранены возможности малыша при выполнении доступных по возрасту движений. Если у вас есть сомнения по поводу состояния здоровья ребенка, необходимо проконсультироваться с врачами соответствующего профиля.

Для своевременного и полноценного становления речи важно, чтобы развитие малыша и продолжающееся созревание его нервной системы происходило в благоприятных условиях.

Советы по режиму дня.

1. *Соблюдайте доступный для возраста и здоровья малыша режим сна и бодрствования.* Хорошо, когда малыш ложится и просыпается в одно и то же время, спит достаточно времени ночью, в период сна ребенок восстанавливает свои силы, его нервная система отдыхает.

2. *Удовлетворяйте потребности малыша в движении.*

В зависимости от времени года и погоды на прогулке можно бегать по дорожкам, играть в мяч, собирать цветы, строить башенки в песке, играть с мячом. Под руководством взрослого и с его помощью у ребенка развиваются основные движения: ходьба, прыжки, бег, ползание, лазанье.

3. *Периоды двигательной активности чередуйте с более спокойными занятиями:* рассматриванием картинок в книжке, совместным с ребенком рисованием, конструированием и т.д. Постепенно ребенок все больше времени будет способен заниматься подобными видами деятельности. В

процессе любых занятий развивается понимание ребенком обращенной к нему речи взрослого.

4. *Не перегружайте ребенка излишними впечатлениями. Помните о ранимости его психики!*

Не следует позволять малышу длительное время смотреть телепередачи, нередко недоступные для его понимания, слушать «взрослую» музыку и т.п. Помните о незрелости его центральной нервной системы. Продолжительность просмотра доступной по возрасту малыша телепередачи составляет 10-15 минут.

5. *Соблюдайте привычные, полезные и приятные для ребенка ритуалы.*

Для ребенка раннего возраста важно, чтобы взрослые придерживались привычных ритуалов при взаимодействии с ним. То есть последовательности действий, которые ежедневно повторяются. Например, мама перед сном помогает малышу выполнить водные процедуры, укладывает в постель, читает короткую сказку (поет песенку), нежно целует, желает спокойной ночи.

Другой важный ритуал – пробуждение после ночного сна. Хорошо, если оно не слишком быстрое: мама в обычное утреннее время говорит «Доброе утро!», сообщает, что уже пора вставать, но дает возможность немного полежать, целует малыша, поддерживает доброжелательными репликами его попытки встать с постели. Возможно, родители вместе с ребенком успевают сделать 2-3 упражнения утренней зарядки. Затем малыша ждет завтрак, во время которого соблюдается речевой или пока еще неречевой этикет: малыш говорит «спасибо» или делает соответствующий кивок головой.

Так же важно запланировать время на сборы в детский сад (на прогулку и т.п.), у малыша появляется возможность научиться самостоятельно надевать отдельные предметы одежды.

