

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики Российской академии
образования»

**Методические рекомендации
для родителей детей раннего возраста с ОВЗ и инвалидностью по
организации режима дня ребенка в условиях вынужденной
самоизоляции**

Павлова А.В. Методические рекомендации для родителей детей раннего возраста с ОВЗ и инвалидностью по организации режима в условиях вынужденной самоизоляции / А.В.Павлова. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2020. – 46 с.

Предлагаемые методические рекомендации адресованы родителям детей младенческого и раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В методическом пособии представлены принципы организации режима дня маленького ребенка. Данное пособие поможет наладить гармоничное соотношение ритмов сна и бодрствования в жизни ребенка, создать ему грамотный распорядок дня, а также организовать ежедневный уклад семьи в период самоизоляции.

© ФГБНУ «ИКП РАО», 2020

© Павлова А.В., 2020

Оглавление

Введение	4
Раздел 1. Почему режим так важен для развития ребенка?.....	7
Раздел 2. Режим дня в младенческом возрасте.	10
Режим сна: от рождения до 12 месяцев	10
Режим бодрствования: от рождения до 12 месяцев.	19
Самостоятельность ребенка в режимных моментах	26
Режим дня ребенка младенческого возраста в условиях самоизоляции.....	27
Раздел 3. Режим дня ребенка в раннем возрасте.....	30
Режим сна: ранний возраст	33
Режим бодрствования: ранний возраст	35
Вредные и полезные привычки	39
Как наладить режим, если он нарушен?	40
Режим дня ребенка раннего возраста в условиях самоизоляции	42
ПЛАНИРУЕМ ДЕНЬ СЕМЬИ: РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА В РАСПИСАНИИ СЕМЬИ	44
Литература	466

Введение

Весной 2020 года вся планета, весь мир оказался в новых условиях в результате пандемии, связанной с распространением инфекции COVID 19. Нам пришлось учиться существовать в ситуации вынужденной самоизоляции. Тревога за здоровье близких, ощущение ограничения свободы, переход в другие форматы трудовой деятельности, стесненность в личном пространстве, дистанционное обучение, которое пришлось организовать детям – почти каждый родитель столкнулся с этими сложностями. Но сейчас, спустя некоторое время, мы уже можем осмыслить этот опыт и извлечь из него уроки – что нам поможет справиться с такой ситуацией, если она повторится впредь в той или иной форме.

Летом 2020 года в Институте коррекционной педагогики было проведено исследование, которое выявило те трудности, с которыми столкнулись родители детей с ОВЗ, находясь в ситуации вынужденной самоизоляции; а также показало возможности, которые позволяют сохранить здоровье и душевное благополучие всем членам семьи даже в таких тяжелых условиях.

Исследование показало, что во время самоизоляции многие родители испытывали сложности с поведением детей раннего возраста. Какие жалобы мы отмечаем наиболее часто?

1. Большинство родителей жаловались *на плохой дневной и ночной сон детей*. Сон был очень чуткий и поверхностный. Дети с трудом засыпали, укладывание растягивалось на часы и выматывало как малышей, так и их родителей.
2. *Возбудимость малыша*: повышенная двигательная активность, капризность, требовательность.
3. *Трудности во взаимодействии ребенка с окружающими*: с ребенком трудно было договориться, успокоить его, занять любимым ранее делом – чтением книжки, рисованием.

4. *Конфликтность и агрессия*, направленная на взрослых или братьев и сестер.

Все перечисленное - это признаки неблагополучия эмоциональной сферы малыша, с точки зрения психолога, а с точки зрения невролога – это симптомы, описывающие истощение нервной системы. Почему эти проблемы появились у ребенка в ситуации ограничения? Оказалось, это влияние нарушения ритма и распорядка дня ребенка, то есть режима.

У родителей в ситуации самоизоляции появилась возможность расслабиться, попозже вставать, и дети стали просыпаться позже, или в разное время. Режим ребенка стал нестабильный, с более поздним подъемом. Кроме того, из распорядка была исключена прогулка, то есть двигательная активность на свежем воздухе и смена впечатлений.

В режиме дня малыша освободилось время, занятое ранее прогулкой, посещением занятий. У него появилось большое количество досуга, в котором ребенок был предоставлен самому себе. При этом у мамы свободного времени часто не хватало – много сил и внимания требовали учебные дела старших детей, удаленная работа или домашние заботы. Многие родители в этом случае давали ребенку возможность поиграть в компьютерную игру или включали мультфильмы. Превращаясь в привычку, такой досуг крайне негативно сказывается на эмоциональном состоянии маленького ребенка с ОВЗ.

Какой выход есть из такой сложной ситуации? **Оказалось, что те семьи, которые поддерживали стабильный и постоянный режим сна и бодрствования для каждого из своих детей, легче и позитивнее справились с самоизоляцией.** Их потери были не так велики, а многие родители нашли в самоизоляции и хорошие стороны, например, возможность более активно и полноценно общаться с малышом и его братьями и сестрами. Гармоничное чередование сна и бодрствования в течение суток, делает возможность распределения сил ребенка на протяжении всего бодрствования и является залогом полноценного и глубокого сна. А для ребенка с ОВЗ

режим приобретает особое значение. Он жизненно необходим такому малышу, это ритмическая основа его развития.

Что же делать семье, воспитывающей детей разного возраста, с разными ритмами жизни, разными потребностями и интересами? Что делать маме, которая в условиях изоляции перегружена заботами и проблемами? Для этих случаев поможет распорядок дня, который объединяет режимы всех детей, учитывает потребности родителей в отдыхе и распределяет обязанности между всеми взрослыми членами семьи.

В условиях самоизоляции стабильный режим ребенка и распорядок дня семьи выполняет очень важную функцию – он становится способом пережить этот тяжелый период для семьи с наименьшими потерями.

В данном пособии вы найдете рекомендации, позволяющие семье справиться с трудностями самоизоляции путем введения устойчивого и стабильного режима, который соответствует возрастным и психофизиологическим потребностям малыша младенческого и раннего возраста с ОВЗ. Мы остановимся также на основах семейного планирования как способа наладить совместную жизнь семьи ребенка с ОВЗ, оказавшуюся в трудной жизненной ситуации.

Мы приводим в пособии множество потешек и детских стихов, которые помогут и родителям и малышам наладить режим дня. Мы уверены в целительной силе фольклора и призываем активно использовать его в вашем повседневном общении с ребёнком.

Данные рекомендации составлены для родителей младенческого и раннего возраста с ОВЗ, но окажутся полезными и для родителей здоровых детей в условиях самоизоляции.

Раздел 1. Почему режим так важен для развития ребенка?

Нервная система маленького ребенка еще недостаточно устойчива и стабильна, что проявляется в быстром истощении и переутомлении. Внешне ребенок может не показывать утомление привычным для взрослого или для ребенка постарше способом – он не сонлив, не жалуется на усталость. Наоборот, малыш становится более шумным и неуправляемым, его труднее успокоить, переключить его внимание, он в меньшей степени реагирует на речевые инструкции и указания взрослого. Такого перевозбужденного ребенка очень непросто усадить за тихое занятие, чтобы он не мешал другим членам семьи в их делах. Уложить спать – это также становится большой проблемой для родителей. Ребенок долго не может заснуть, его сон поверхностен, чуток. Для того, чтобы избежать всех этих проблем необходимо поддерживать гармоничное чередование активности и отдыха ребенка в течение дня.

Бодрость ребенка (да и взрослого тоже) в течение дня определяется функционированием, так называемых, циркадных ритмов активности головного мозга. Действие таких «внутренних часов» связано с выработкой и накоплением гормона сна – мелатонина. С помощью этого гормона мозг подает сигналы организму – пора спать. В светлое время дня активность мелатонина ниже, с наступлением сумерек организм начинает готовиться ко сну, и мелатонин вырабатывается активнее, пиковая концентрация гормона сна - в середине ночи, сон в это время самый крепкий. Циркадные ритмы начинают работать в центральной нервной системе ребенка не с рождения, это происходит примерно на 4-м месяце жизни, и в этом возрасте у малыша появляется более длительный сон – ночной. Не стоит считать, что в активности ребенка все зависит от физиологии – нет, наоборот: если взрослый поддерживает активное бодрствование у малыша, прислушивается к его сигналам и вовремя укладывает спать, то циркадные ритмы оформятся

быстрее. Помочь этому процессу можно только одним способом – соблюдая стабильный режим дня.

Замечено, что дети раннего возраста, соблюдающие режим дня, имеют значительно меньше проблем с ночным сном – они раньше укладываются, быстрее засыпают, крепко спят и в результате - дают отдохнуть взрослым.

Но режим благотворен не только для сна ребенка. Стабильный распорядок бодрствования делает день предсказуемым для самого ребенка. Малыш по мере взросления постепенно начинает понимать, какие дела ему предстоят, и какова их последовательность: рутинный режим даёт ему чувство спокойствия и уверенности.

Упорядоченность дня ребенка позволяет взрослому прививать и вводить в систему полезные привычки – навыки гигиены (мытьё рук, умывание, чистка зубов); привычку к здоровому образу жизни (зарядка, закаливание); навыки самообслуживания (самостоятельность в кормлении, одевании); Когда для каждого из этих дел в расписании маленького деятеля есть место и время, то эти не всегда интересные занятия становятся ребенку привычными и выполняются им без протестов.

Родителям четкий режим дня малыша помогает построить свой собственный день, организовать дела всей семьи с учетом желаний и потребностей всех ее членов - то есть создать распорядок семейной жизни. Когда жизнь семьи не организована, не только ребенок, но и взрослый переутомляется, раздражается, у него снижается настроение, уменьшается запас сил. Чаще всего в таком тяжелом положении оказывается мама, на которую семьей возлагается ответственность за поддержание дома и воспитание детей. Распорядок дня, подразумевающий участие всех свободных членов семьи в общих делах и равномерное распределение ответственности, поможет справиться и с этим.

Итак, наличие стабильного режима у маленького ребенка решает множество проблем семьи:

- режим вносит стабильность, предсказуемость и планирование в жизнь ребенка и всей семьи;
- режим дает возможность взрослому и ребенку распределять свои силы в течение дня и полноценно отдыхать;
- режим дня развивает и укрепляет нервную систему ребенка и позволяет наладить работу «внутренних часов организма» - циркадных ритмов;
- режим – самый эффективный способ наладить ночной сон ребенка;
- режим позволяет легче ввести полезные привычки в обиход малыша.

Мы увидели, как, оказывается, много возможностей предоставляет взрослым поддержание здорового и гармоничного ритма жизнедеятельности ребенка. Но если здоровому ребенку не нужно много усилий со стороны взрослого, чтобы сформировать и поддерживать режим, то для ребенка с ОВЗ, особенно если есть неврологические проблемы, это не так просто. У малыша ослаблена нервная система, ритмы мозговой деятельности не сформированы по возрасту – поэтому все навыки формируются более длительно, ребенок быстрее истощается, ему труднее адаптироваться к новому. Поэтому именно для детей с особенностями здоровья режим так важен. Только поддерживая в обиходе ребенка стабильность и упорядоченность изо дня в день, можно нормализовать работу нервной системы и помочь малышу использовать свои возможности максимально эффективно.

Раздел 2. Режим дня в младенческом возрасте

Режим дня грудничка меняется несколько раз на протяжении первого года жизни.

Таблица 1. Режим сна и бодрствования у младенцев с рождения до 12 мес.

	0-1 мес	1-3 мес	3-6 мес	6-9 мес	9-12 мес
Общая продолжительность сна в течение суток	19 часов	17-18 часов	15-16 часов	14-15 часов	12,5-13 часов
Количество дневных снов	5 раз	4 раза	3 раза	3 раза	2 раза
Продолжительность дневного сна	1,5-2 часа	1,5-2 часа	1,5-2 часа	1,5-2 часа	Первый 2,5 часа Второй 2 часа
Максимальная длительность каждого бодрствования	20 – 60 мин	1,5 часа	2 часа	2,5 часа	3,5 часа
Продолжительность ночного сна	11-12 часов (с перерывами на кормление)	11 часов (с перерывами на кормление)	10-11 часов (с перерывом на 1 кормление)	10-11 часов (с перерывом на 1 кормление)	10-11 часов
Количество кормлений в сутки	7-8 раз	6-7 раз	6 раз	5 раз	4-5 раз
Продолжительность между кормлениями	2,5-3 часа	3-3,5 часа	3,5 часа	4 часа	4-4,5 часа

Режим сна: от рождения до 12 месяцев

Период новорожденности является особым периодом с точки зрения режима. После рождения активность новорожденного хаотична и не организована, пока еще кроха не различает день и ночь. В это время идет настройка циркадных ритмов, которые определяют особенности чередования активности и отдыха нервной системы малыша. Сон, бодрствование и кормление по часам тоже пока еще недоступны малышке – зачастую малыш просыпается, ест и засыпает снова. В этом возрасте для крохи еще пока не имеет значение время просыпания и укладывания на ночь – вы можете спокойно укладывать его тогда, когда удобно вам. Но: для того, чтобы

наладить режим в недалеком будущем, старайтесь при просыпании днем немного тормошить малыша, приглашая его к совместной активности. А вот ночью не стимулируйте активность, старайтесь, чтобы он не пробуждался окончательно. Примерно через месяц после рождения сон ребенка начинает консолидироваться в ночном периоде: малыш днем больше бодрствует, а ночью в основном спит, просыпаясь для кормлений.

3-4 месяца. Начинают работать циркадные ритмы и формируется ночной сон. С этого момента пора приступать к налаживанию режима сна и бодрствования, основные нормативы которого приведены нами в таблице №1.

Ночной сон. В возрасте 3-4 месяцев становится важным время засыпания на ночь. Это время формирования у младенца «окна сна» - так сомнологи и неврологи называют время, когда человеку легче всего погрузиться в длительный ночной сон. Это совсем недолгий промежуток времени, около 20 минут, когда гормон сна, мелатонин накапливается в крови в достаточном для засыпания количестве. Если поймать «окно сна» и уложить малыша в это время, то сон будет долгим и полноценным, ребенок будет реже просыпаться ночью. Как вычислить «окно сна» малыша? Во-первых, настройтесь на раннее укладывание, в промежутке от 19.00 до 20.30. Во-вторых, отложите все домашние дела вечером, и с 18.30 начинайте внимательно наблюдать за крохой. Когда ребенок проявит ранние признаки усталости – будет тереть глаза, замирать, терять интерес к игре, капризничать – самое время укладывать его на ночной сон.

В последующем надо стараться, чтобы малыш к этому времени уже был готов к ночному сну: помыт, переодет, покормлен. Если вы уже вычислили, в какое время малыш засыпает, то такую подготовку надо начинать за 30-40 минут до этого времени.

Еще один важный момент – с этого времени у ребенка можно *формировать навык засыпания*. Засыпание – это не физиологический

процесс, а умение ребенка переключить свою активность с бодрости на сон. Засыпать научиться не просто, для этого малышу понадобится много месяцев, и начинать учиться этому лучше уже в этом возрасте. Поясним, почему. У младенца быстро формируется *привычка* засыпать при определенных условиях – например, у груди, или с пустышкой, или при интенсивном укачивании, или при движении в коляске. Такие меры, конечно, упрощают успокаивание малыша, но вместе с тем они тормозят формирование у него умения самостоятельно засыпать, превращаясь в устойчивую привычку, от которой потом будет трудно отказаться. Родители замечают: вот малыш заснул – и только переключившись на кроватку – сразу просыпается. Это так, потому что он не научился засыпать. Это совсем не значит, что кроху надо оставлять одного без помощи, и поддержки во время засыпания. Конечно, мы покачиваем и поглаживаем малютку, поем ему песенку – так он успокоится и будет готов заснуть. И тут пора использовать *основной принцип самостоятельного засыпания - сам момент перехода в сон не должен сопровождаться внешней стимуляцией – качанием, пением, поглаживанием*: это все надо прекращать делать до момента засыпания малыша.

Ночные пробуждения. Кроха на первом году жизни может будить своих родителей ночью до 6 раз, из них 1-2 раза малыш просыпается, испытывая голод. А остальные пробуждения, почему происходят? Неврологи отмечают, что частичное ночное пробуждение – характерно не только малышам, но и взрослым. Но взрослый уже умеет засыпать: он поворачивается на другой бок, поправляет одеяло и опять погружается в сон. Малыш пока так не умеет, поэтому частичное пробуждение быстро переходит в окончательное – он просыпается и привлекает внимание взрослого криком. Кроха постепенно научится засыпать, если родители будут выполнять рекомендованный нами выше принцип. Что делать родителям, пока ребенок не умеет засыпать и кричит ночами? Поставьте кроватку

малыша вплотную к своей. Так вы сможете очень быстро реагировать на требования малыша и не давать ему проснуться окончательно. Достаточно протянуть руку, погладить и приласкать кроху, предложить ему соску.

Дневной сон. Младенец спит днем 3 раза, а после 9 месяцев – переходит на двухразовый дневной сон. Дневной сон чаще всего проходит на прогулке, это 2 необходимые прогулки в день; третий сон лучше провести дома. Если нет возможности спать на улице – организуйте активное проветривание комнаты, где малыш спит, в межсезонье и зимой оденьте его теплее.

Можно переходить на сон два раза в день, если один из снов стабильно меньше 40 мин. Возможно, будет постепенный переход – один день ребенок спит 2 раза, один 3 раза, в этом нет ничего страшного.

Ритуалы укладывания на сон. По вечерам в любом доме неизбежна суета: семья собирается вместе, все рады друг другу, хотят общаться, ужинать, в квартире светло и шумно. И малышу хочется присоединиться к общей радости, но это перевозбуждает малыша вечером, и уложить его спать становится сложно. Поэтому, когда вы только налаживаете ребенку режим сна, попросите членов семьи вести себя тише. Чтобы избежать сложностей с засыпанием, начните заранее подготовку ко сну, минимум за полчаса до того времени, когда малыш по вашим наблюдениям заснет легко. Вводите *ритуал укладывания на сон* – такую последовательность действий, которая будет повторяться всегда в одном и том же порядке и поможет малышу и его нервной системе настроиться на сон. Например, предлагаем использовать следующий ритуал.

Ритуал «Баю бай»

1. Создайте тишину в доме - выключите телевизор и музыку. Компьютер и телефон также отложите, доказано, что они излучают лучи синего спектра, губительные для гормона сна.

2. Искушайте малыша в теплой ванне. Купание не должно быть долгим и активным. Если вы замечаете, что купание возбуждает малыша, то проводите его не перед сном, а во время активного бодрствования. Купание можно сопровождать «сонными» потешками:

Мы не ляжем рано спать:
Надо дочку (сына) искупать.
Светлую водичку
Льем на нашу птичку.
Дайте-ка пеленку
Завернуть ребѐнка..

3. Перед одеванием сделайте малышу расслабляющий массаж, легкий и нежный:

Потягушки-потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся,
... (Васенька)- мужичок!
А в головку разумок,
А в роток говорок,
А в ножки - ходунушки,
А в ручки – хватунушки.

«Тяги, потягушеньки,
На ... (Катю) порастушеньки!
Расти, дочка здоровая,
Как яблонька садовая!
На кота потягушки,
На дитя порастушки,

А в ручки хватушки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

4. С крохой на руках закройте шторы, если за окном сумерки, загляните в окно – прокомментируйте, что солнышко укладывается спать. Пройдите по квартире, приглушите свет во всем доме. Напевайте или спокойно певуче рассказывайте малышу стихи:

Ночь пришла,
Темноту привела,
Задремал петушок,
Запел сверчок.
Вышла маменька,
Закрыла ставеньку.
Засыпай, баю-бай.

5. Баюкая на ручках, спойте любимую колыбельную, например, самую известную:

Баю, баюшки, баю
Не ложися на краю:
Придет серенький волчок,
Схватит ... (Сашу) за бочок
И утащит во лесок
Под ракитовый кусток.
Под кусточком камушки,
Плохо жить без матушки.

6. Когда малыш уже засыпает, переложите в теплую кроватку, приговаривая:

Наступила ночка
Ты устала, дочка,

Ножки бегали с утра,
Глазкам спать давно пора.
Ждет тебя кроватка.,
Спи, дочурка сладко...

Маленькие зайчики
Захотели баиньки,
Захотели баиньки,
Потому что зайчики.
Мы немножечко поспим,
Мы на спинке полежим.
Мы на спинке полежим
И тихонько посопим...

И продолжайте напевать колыбельную, поглаживая малыша в кроватке.

7. В тот момент, когда малыш упокоился и вот-вот заснет – останавливайтесь. *Важно, чтобы в сам момент засыпания у ребенка не было никакой дополнительной стимуляции – ни песенки, ни укачивания, ни поглаживания.*

Такой ритуал поможет крохе настроиться на сон и даст возможность *заснуть самостоятельно*. Перед дневным сном используйте сокращенную версию, но, как показывает практика, днем малыш засыпает проще, т.к. нет вечернего переутомления. Важно, чтобы ритуал нравился обоим – и малышу, и маме.

Если есть трудности с засыпанием, малыш часто просыпается ночью - заведите дневник режима малыша, куда вносите отметки времени: подъема, дневных снов, засыпания на ночь, пробуждения ночью; отмечайте активность и настроение малыша в течение дня. Скорее всего, вы заметите определенные закономерности между активностью ребенка и последующим сном, сможете вычислить «окно сна» малыша. Обратите внимание, что время

засыпания может немного сдвигаться: это связано не только с взрослением малыша, но и с изменением светового дня. Дневник режима поможет вам вовремя заметить это изменение и приспособиться к нему. В будущем дневник станет памятным предметом, который с удовольствием будете перечитывать.

Режим бодрствования: от рождения до 12 месяцев

Утренний подъем, пробуждение. Специалисты по сну - сомнологи считают, что для развития центральной нервной системы полезен ранний подъем, и советуют утром будить ребенка, если он спит позднее 7.30. Лучше, чтобы малыш просыпался и ложился спать «вместе с солнцем» - так настроена гормональная регуляция активности человека.

Переход к дневному бодрствованию удобно также начинать с ритуала: ритуал пробуждения также важен для настройки на «бодрое бодрствование» как и ритуал сна, он готовит ребенка к засыпанию.

Ритуал «Доброе утро!»

1. Погладьте малыша, обращаясь к нему по имени, сначала нежно и ласково - потом постепенно вытягивая его тельце, все его части – руки, ножки, помассируйте животик по часовой стрелке. При этом напевайте потешку «Потягушки-потягушеньки...» или такую:

Тяни, тяни,

Холсты просты,

Потягивай,

Поперек подкладывай.

Тяни холсты –

На покроичку.

Тяни холсты

На рубашечку.

2. Возьмите малыша на ручки, пойдите к окошку, отдерните шторы: пусть малыш видит и наблюдает пробуждение дня – солнышко встает, машины уже шумят за окном, птички поют.

Солнышко, ведрышко,

Выгляни в окошечко!

Солнышко покатись, Красное, нарядись!

3. Утреннее умывание: приучайте малыша умываться после сна, расчесывать волосики мягкой щеткой, когда появятся зубки – предлагайте ему мягкую щеточку.

Все утренние процедуры комментируйте нежным стишком:

«Водичка – водичка,

Умой мое личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки алели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

4. Завтрак. Переходим с ребенком на кухню, приговаривая:

Травка-муравка со сна поднялась,

Птица-синица за зерно взялась,

Зайки — за капустку,

Мышки — за корку,

Детки — за молоко.

В течение периода бодрствования малыша есть такие активности, которые обязательно и ежедневно присутствуют в его жизни. Они становятся частью режима дня.

Кормление. С началом прикорма еда становится все более заметной активностью в жизни ребенка. Вне зависимости от возраста вашего малыша в кормлении придерживайтесь *главного правила: ребенок - активный участник процесса приема пищи.* Когда вы кормите малыша – организуйте этот процесс так, чтобы он видел вас, ваше лицо и руки, следил за вашими действиями. Не стоит кормить ребенка, опережая его желания. Когда вы ложкой даете крохе кашу или пюре – не торопитесь подносить ее к губам малыша; подержите ее перед ребенком, сделайте паузу, дайте ему возможность показать, что он хочет есть: пусть он посмотрит на вас, откроет рот – и потом вы дадите ему ложечку с едой. Общайтесь и наслаждайтесь процессом кормления, комментируйте его разными потешками и стишками:

На моей тарелочке
Рыженькая белочка.
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна!

Бывает, малыш непоседлив и подвижен, ему не нравится сидеть за столом. Родители, чтобы удержать кроху за едой, прибегают к мультфильмам или к книжкам: пока малыш смотрит – быстро кормят. Возьмите себе за правило: не включайте телевизор во время еды, даже если это было принято в вашей семье и до рождения ребенка. Есть под мультфильм или книжку быстро станет вредной привычкой малыша, которая помешает ему научиться есть самому и избавиться от которой очень тяжело. Лучшим способом «занять» ребенка за кормлением является общение с ним по поводу еды.

Организация места для кормления ребенка. Как только кроха начинает самостоятельно садиться и может удерживать корпус в положении сидя –

организуем ему место для кормления в том помещении, где семья принимает пищу – в столовой или на кухне. Высокий стульчик с приставным столиком лучше поставить около общего стола, чтобы малыш мог участвовать в семейных трапезах. Лучше, если у ребенка будет свой набор посуды – миска и кружка из небьющихся материалов, ложка, детская вилочка и нож. Мисочка или тарелочка при кормлении находится не в руках у мамы, а на столике перед ребенком. Как только малыш способен удерживать предмет в руке - давайте ему ложку для кормления и чашку для питья. Пора начинать формирование навыков самостоятельной еды.

Самостоятельность ребенка в кормлении. Сначала кормление – это скорее дело родителя, но ложка малыша должна быть при нем с того момента, как он первый раз сел за стол. Ребенок не сразу поймет назначение столовых приборов – надо быть готовым к тому, чтобы он будет использовать ложку как барабанную палочку, или кидать, или возить ею в тарелке. Спокойно, но настойчиво показывайте ребенку, как правильно надо орудовать ложкой, помогайте это сделать, удерживая ручку малыша с ложкой в своей руке и останавливайте нежелательное поведение – раскидывание еды и выливание питья. А вот если малыш ест руками, останавливать его не нужно, пройдет время, и он сам поймет, что есть удобнее с помощью ложки. А пока просто постоянно предлагайте ложку и показывайте, как ею пользоваться. Не стоит сердиться и ругаться на малыша за грязные руки и испачканный стол – это настроит ребенка негативно по отношению к кормлению.

Бодрствование: активное и спокойное.

Уже новорожденный ребенок способен бодрствовать 15-20 минут. По мере того, как кроха подрастает, его нервная система становится более крепкой и выносливой, и постепенно увеличивается время его бодрствования. Бодрствование младенца важно правильно организовать.

Основной принцип: в *бодрствовании есть два состояния: активное и спокойное*. Важно правильно распределять то время, когда малыш «гуляет». Когда ребенок только проснулся – мы предлагаем ему различные виды активности, причем не только в физическом плане, но и в умственном; во второй половине бодрствования необходимо дать малышу немного успокоиться и позаниматься самому, после чего мы переходим к укладыванию на дневной или ночной сон.

Занятия для активного бодрствования:

- шумные веселые игры с родителем или другими детьми;
- двигательные игры – по мере развития моторных функций, они будут меняться и совершенствоваться в младенчестве;
- гимнастика и активный массаж;
- поход в гости и встреча гостей дома;
- знакомство с новым – новая игрушка или книжка, новое занятие;
- участие в домашних делах.

Занятия для спокойного бодрствования:

- знакомые игры и игрушки;
- чтение знакомых книжек;
- игры с водой, песком, сенсорной коробкой;
- игры с крупами, на кухне около мамы;
- самостоятельная активность ребенка в манеже, на полу.

Игровой уголок. Важно уже вскоре после рождения организовать *место для бодрствования ребенка*: это место не для сна, и не для кормления – там располагаются игрушки ребенка. Не оставляйте ребенка на высоком столике или даже на диване одного. Двигательные возможности малыша растут, и наверняка родителям не захочется узнать о первом перевороте ребенка по его истошному крику из соседней комнаты. Место для игры должно быть организовано так, чтобы удовлетворять растущие двигательные возможности

ребенка: до 6 месяцев ребенок самостоятельно бодрствует в горизонтальном положении, поэтому ему понадобится устойчивая опора для положения на животе или на спине. Лучше и безопаснее всего малышу этого возраста бодрствовать на теплом полу, или на широком диване с твердой поверхностью под присмотром взрослого. Оптимальная поза малыша – на животе: так он тренируется поднимать и удерживать голову, напрягать мышцы спины и шеи, затем начнет опираться на ручки и поднимать корпус с опорой на руки.

Бодрствование ребенка до 6 месяцев проводится не только в положении «лежа», но и на руках взрослого. Не бойтесь избаловать малыша тем, что вы берете его на руки – ему нужна активная смена впечатлений. Путешествие по квартире или дому на руках у взрослого очень порадует вас обоих. Познакомьте ребенка с окружающими его предметами и помещениями. Помните, что ребенок познает мир не только глазами: важны тактильные ощущения, запахи, звуки. Все это ребенок познает, путешествуя по дому на руках у мамы – он узнает, что на кухне пахнет кашей, в ванной – шампунем. Что в спальне тепло, а в коридоре холодно. Предложите ребенку потрогать ковер в гостиной, штору в ванной. Постепенно у ребенка появится понимание того, что его окружает и знание, что у него есть собственное место, где собраны все его игрушки и где он проводит большую часть своего бодрствования.

С возрастом количество игрушек и вещей малыша растет. Позаботьтесь, чтобы у этих предметов было место и емкости для хранения. Коробки, в которые мама и малыш по окончании игры складывают игрушки, нужно убирать в шкаф или стеллаж. Совместное со взрослым складывание игрушек после игры, возвращение книжек на полку, уборка карандашей в ящик – эти действия должны стать неотъемлемой завершающей частью игры и занятия ребенка.

Безопасное пространство. Младенчество - это период активного моторного развития ребенка. От почти неподвижного новорожденного, который не может даже самостоятельно изменить положение своего тела, к году малыш превращается в активного и настойчивого деятеля, который с интересом исследует каждый уголок дома, и стремится все достать, потрогать, попробовать на вкус. Когда малыш начинает ползать и вставать, вопрос безопасности становится очень актуальным. Для того, чтобы обезопасить ребенка, родители часто используют манеж. Манеж – вещь удобная, но полезен он скорее взрослым, чем ребенку: маленькому исследователю надо дотянуться до всего, что он видит. Он скорее всего будет шумно протестовать ограничению его свободы в манеже. Выход - сделать пространство квартиры безопасным и доступным для свободного перемещения крохи.

Для этого надо обезопасить все пространство пола и минимум метр от пола вверх:

- Убрать провода, удлинители и электрические приборы с пола;
- Электрические розетки закрыть специальными заглушками;
- Поднять всю бытовую «химию» и острые предметы в верхние шкафы, даже если они хранятся за закрытыми дверцами;
- Снять со стола скатерть, потянув за которую малыш может опрокинуть все содержимое стола себе на голову;
- Снять ручки со шкафов и дверец, если вы не хотите, чтобы ребенок мог туда залезть. Поставить ограничители на дверцы и ящики.
- Если в жилом пространстве дома есть лестница, смонтируйте ограждения, делающие ее недоступной для ребенка. Такие же ограждения надо создать вокруг камина или печки, или любых опасных для жизни ребенка объектов.

Самостоятельность ребенка в режимных моментах

К концу периода младенчества малыш уже много умеет, и все ярче проявляет желание быть самостоятельным. Взрослым надо вовремя увидеть и поддержать это стремление ребенка. Отбить у малыша намерение делать что-то самому очень просто – взрослому достаточно игнорировать желания малыша быть самостоятельным и делать все за него – кормить, одевать, мыть за него ручки – так проще и быстрее. В результате ребенок становится пассивным, а потом научить его навыкам самообслуживания и вернуть желание быть самостоятельным очень сложно. Это объяснимо: во взрослении ребенка есть периоды, когда определенный навык формируются очень быстро и естественно – это называется «сензитивный период». Если пропустить это время, то навык сформировать трудно. Для навыков самообслуживания сензитивным является возраст с 10 месяцев – и до полутора - двух лет. В это период двигательное развитие ребенка позволяет ему уже что-то делать самому, и ребенку хочется (пока еще) это делать. В более старшем возрасте обучение навыкам самообслуживания встретит протест со стороны ребенка – ему это будет неинтересно, да и сложно, ведь он не владеет еще этими навыками.

Помочь малышу сформировать самостоятельность родитель может, вводя новые умения ребенка в русло обслуживания своих потребностей и закрепляя их как элементы режима, как особое правило. Эти умения становятся неотъемлемой частью жизни ребенка. Причем правило действует и на ребенка, и на родителя. Например: съесть самому часть порции во время кормления – это требование к ребенку, но, вместе с тем, это правило и для взрослого – предоставлять малышу возможность самостоятельно орудовать ложкой.

На первом году жизни самостоятельность ребенка является частичной и возможна только при внимательном и одобряющем участии взрослого.

В какие режимные моменты ребенка надо вводить частичную самостоятельность, как правило:

- Кормление;
- Уборка игрушек;
- Гигиенические навыки (мытьё рук, чистка зубов, приучение к горшку);
- Раздевание и одевание;
- Помощь по дому (участие в семейных делах).

Доля самостоятельного участия в этих делах будет постепенно увеличиваться уже в следующем возрастном периоде - на протяжении раннего детства, и при условии, что взрослый будет отмечать успехи малыша, займет позицию одобрения, поддержки и невмешательства в самостоятельную активность ребенка.

Режим дня ребенка младенческого возраста в условиях самоизоляции

Как самоизоляция влияет на режим дня ребенка младенческого возраста? На первый взгляд, жизнь младенца наименее подвержена влиянию внешних ограничений, особенно если в семье поддерживают режим дня. Малыш растет и развивается в условиях семьи; внешний социум пока для него не так важен. Однако есть два очень значимых момента, которые необходимо контролировать семье младенца с ОВЗ в ситуации самоизоляции.

1. *Отсутствие прогулки.* А) С одной стороны, прогулка для младенца – это сон на свежем воздухе. Можно открыть окно или уложить ребенка на балконе. Однако в этом случае ребенок не получит необходимую ему дозу солнечного света; а она нужна для выработки «гормона сна» - мелатонина, который влияет на длительность и полноценность ночного сна. Ведь даже если на

улице пасмурно, лучи солнца проникнут сквозь тучи, но не пройдут сквозь стекло окна или балкона. В результате сон младенца (особенно ночной) становится очень чутким, поверхностным.

Рекомендации. В этой ситуации очень важно придерживаться принципа раннего пробуждения ребенка, и активного бодрствования его в течение дня. Стабильность режима важна как никогда.

Б) с другой стороны, прогулка нужна не только малышу, но и маме, чтобы разгрузиться, отвлечься от хлопот, получить долю физической нагрузки, свежего воздуха, и солнышка. Тут надо взять за правило маме во время сна малыша не погружаться в домашние хлопоты, а сделать зарядку, разминку при открытых окнах. Если в семье есть старшие дети – обязательно подключайте и их к такой активности. Это поможет всем членам семьи пережить ситуацию ограничения и изоляции бодрыми и здоровыми.

2. *Эмоциональное состояние мамы.* Самоизоляция является непривычным состоянием для взрослого активного человека, и в большинстве случаев переживается тяжело. Есть причина, по которой семья изолируется от остального общества – в 2020 году такой причиной стала пандемия инфекции Covid-19. Многие взрослые тревожно переживают ситуацию, связанную с риском заболеть, с необходимостью изоляции, ограничения передвижения. К сожалению, имеет значение материальный вопрос и сложности с работой – это проблемы не прибавляют хорошего настроения и оптимизма взрослому человеку, родителю.

Тревога передается младенцу, особенно если мама кормит малыша грудью. Он очень чуток к эмоциональному состоянию матери: он чувствует ее раздражение, апатию и уныние. Это эмоционально дестабилизирует ребенка, а иногда и вредит его развитию – в том случае, когда у мамы долгое время нет сил полноценно, то есть радостно и внимательно, общаться с малышом.

Рекомендации:

- Правильное восприятие ситуации самоизоляции. Можно считать, что самоизоляция – это катастрофа, безвыходная ситуация и жизненная помеха; однако такое отношение вряд ли вселит в вас силы и уверенность в благополучном исходе. Намного эффективнее воспринимать эту ситуацию как возможность научиться. А вот чему научиться – это решать вам. Возможно – научиться общаться с ребенком с радостью; возможно – помочь решать конфликты между детьми; возможно – научиться жить вместе с близкими и решать вместе проблемы; а может быть умению видеть успехи своего ребенка. Может быть даже научиться самим поддерживать своих близких, стать для них эмоциональной опорой.
- Эмоциональная стабильность и взаимная поддержка взрослых членов семьи. Взрослым надо постараться проявлять друг к другу позитивное отношение, меньше делать замечания и упрекать близких. Для молодой кормящей мамы особенно важно ощущать эмоциональную поддержку других членов семьи и желание помочь. Оптимистичный настрой и внутренняя гармония помогут ей поддерживать у младенца то состояние, которое известный психолог Эрик Эрикссон назвал «базисное доверие к миру».
- Отключитесь от информационного потока: когда человек сталкивается с заболеванием кого-то из членов семьи, или находится в зоне риска заболевания, то, естественно, хочет узнать о нём побольше. Однако информация, блуждающая по соцсетям, получаемая из сети Интернет или из телевидения зачастую противоречива. Это усугубляет тревоги и способствует дальнейшему «поиску истины». Бывает, что родитель так погружается в информационный поток, что не замечает реальных потребностей ребенка и близких. Оказать помощь своим родным можно порой только полностью отрезав себя от информационного потока, рождающего только недоумение и возмущение.

Раздел 3. Режим дня ребенка в раннем возрасте

Часто приходится наблюдать, как родители, которые строго придерживались режима дня ребенка в младенческом возрасте, перешагнув годовалый рубеж, становятся менее последовательными в режимных моментах. С одной стороны, сами родители расслабляются: малыш лучше спит ночью, днем может себя сам занять, и не требует уже такого напряженного внимания со стороны родителя. С другой стороны, сам ребенок начинает проявлять свое нежелание следовать режимным требованиям. Он хочет заниматься с кубиками – а родитель его накормить пытается, да еще и требует, чтобы ел сам.

Такая картина говорит о том, что родителю надо не снизить, а повысить внимание к организации четкого и последовательного дня ребенка, следить за тем, чтобы бодрствование было организовано, а не хаотично, затем, чтобы малыш не переутомлялся и вовремя ложился спать.

Малыш уже и сам запомнил, что и в какой последовательности происходит в его жизни, ежедневное повторение, ритмичность его обихода дает крохе чувство спокойствия и уверенности. И если ребёнку приходится сталкиваться с какими-то непредсказуемыми изменениями – а это случается в раннем возрасте все чаще, будь то: поход в гости или на занятия в детском центре эти впечатления, если у него устойчивый ежедневный режим жизни.

На втором - третьем году жизни многие дети впервые посещают детские дошкольные учреждения, коррекционные или развивающие. Для них тоже предстоит найти в распорядке дня подходящее время, лучше всего - в первой половине дня, когда малыш активен и не устал.

Соотношение периодов сна и бодрствования определяется возрастом ребенка, а точнее - психофизиологическими особенностями развития центральной нервной системы.

В возрасте около полутора лет, в жизни малыша происходит переход от двухразового дневного сна к одному сну во время светового дня. Нужно переходить на один дневной сон, когда второй сон малыша становится непродолжительным, менее 30-40 минут, часто при этом засыпание превышает длительность самого сна. Возможно, в жизни ребенка будет недолгий период перестройки, когда малыш будет спать то один раз в день, то два.

Период с 12 по 18 мес. жизни – является переходным от младенческого существования к уже дошкольному типу режима. В этом периоде ребенок только начинает ходить и сильно устает, поэтому ему нужен более частый отдых во время бодрствования. После этого режим дня устанавливается, и дальше он уже не претерпевает значительных изменений во всем дошкольном детстве (см. табл. №2).

Таблица №2. Режим сна и бодрствования ребенка раннего возраста

	12-18 мес	18-24 мес	24-36 мес
Общая продолжительность сна в течение суток здорового ребёнка	12.5-11.5 часов.	12.5-11.5 часов	12-13 часов
Количество периодов дневного сна	2 раза	1 раз	1 раз
Продолжительность дневного сна	1)2-2.5 часа; 2)1–1.5 часа.	2,5-3 часа	2-2.5 часа
Продолжительность ночного сна	10-11 часов	10-11 часов	10-11 часов
Число кормлений в сутки	4 раза.	4 раза.	4 раза
Рекомендованное количество прогулок	2 раза	2 раза	2 раза

Продолжительность прогулки (до -15 °С)	1 – 1,5 часа	1.5-2 часа	1.5-2 часа
---	--------------	------------	------------

Для того чтобы установить такой режим, удобнее всего составить расписание и стараться ему придерживаться.

Расписание, распорядок дня ребенка – это определенная последовательность ежедневных дел малыша (табл. №№3,4). Очень важно именно для раннего возраста, чтобы он был стабильным: нервная система малыша подстраивается под этот ритм и работает максимально эффективно. Ребенок точно знает, когда у него будет прогулка, когда пора обедать, когда – время занятий.

Таблица №3. Примерный распорядок дня ребенка 12- 18 мес

7.30-8.30	Подъем, умывание, зарядка
8.30 - 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.30-11.00	Утреннее бодрствование, игры, занятия
11.00-13.00	1й сон дневной сон
13.00-13.30	Подготовка к обеду, обед
13.30-16.00	Дневное бодрствование, прогулка, игры, занятия,
16.00-17.30	2й дневной сон
17.30-18.00	Полдник
18.00-20.00	Вечернее бодрствование, прогулка
20.00-21.00	Ужин, купание, подготовка ко сну
21.00-8.00	Ночной сон

Таблица № 4 Примерный распорядок дня ребенка 18-36 мес

7.30-8.30	Подъем, умывание, зарядка
8.30- 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак

9.00-12.00	Игры, занятия, прогулка
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-16.00	Игры, занятия
16.00-16.30	Полдник
16.30-19.30	Прогулка, спокойные игры и занятия
19.30-20.30	Ужин, купание, подготовка ко сну
20.30-7.30	Ночной сон

Режим сна: ранний возраст

Засыпание У детей третьего года жизни достаточно часто встречаются нарушения сна или засыпания. Причин предостаточно, самая распространённая – деятельность формирующейся нервной системы малыша, в которой процессы возбуждения преобладают над процессами торможения; в результате – ребёнку порой затруднительно перейти из активного состояния к покою. Важно вовремя уложить малыша, до того, как он перевозбудится. Трудность в том, что ребенок уже не хочет идти спать, ему не хочется прощаться с увлекательными занятиями. Двухлетний малыш может долгое время сопротивляться сну, буквально засыпая «на ходу», и даже в таком состоянии его непросто уложить спать в кроватку.

Укладывание ребенка на ночь осложняется вечерней суетой, возвращением домой старших членов семьи. Радость от встречи и желание пообщаться – вечером приведут к перевозбуждению крохи. Попросите близких быть максимально спокойными и сдержанными в общении с ребенком вечером. Возможно, стоит подумать о том, как изменить распорядок дня, например, укладывать ребенка пораньше, до возвращения папы с работы. Или попросите папу уложить ребенка - так он и пообщается с малышом, и не перевозбудит его, а у мамы будет возможность заняться другими делами или отдохнуть.

Ритуал ночного засыпания (который мы предлагали в Разделе 2) становится более «взрослым» - из него исчезают все элементы на руках родителя. Неизменным остается стратегия укладывания: создать спокойную и умиротворяющую обстановку, успокоить малыша соблюдением последовательности ритуальных действий и предоставить **ему возможность заснуть самому**.

«Спать пора...» (ритуал отхода ко сну) состоит из следующих элементов:

- купание, чистка зубов;
- переодевание в пижаму;
- чтение «сонной книжки»
- укладывание в кроватку;
- пение колыбельной песни,
- пожелания «спокойной ночи» друг другу, ласковое прощание.

На третьем году жизни ребенку становятся все более интересны игровые моменты, поэтому ритуал можно дополнить: кроха укладывает спать любимого мишку, укрывает его и поет ему колыбельную, целует в щечку, а потом и сам отправляется в кровать, и теперь уже мама повторяет эти действия с ним.

А вот мультфильм вводить в ритуал не стоит: излучение от экрана, частая смена картинок не способствуют выработке гормона сна, и спокойному засыпанию. Оставьте просмотр мультфильма на активное бодрствование малыша.

Некоторые дети требуют, чтобы их укачивали перед сном на руках или брали на ночь в родительскую постель. Если у вашего малыша появилась такая привычка, стоит помочь малышу с ней побыстрее расстаться, пока она прочно не закрепилась. От вас потребуются начать постепенно устраняться от участия в засыпании. Сначала прекратите держать ребёнка на руках, укачивать или класть к себе в постель; присаживайтесь на его кроватку или

рядом с ней, поглаживайте тело малыша, предложите подержать вас за руку или взять в постель любимую мягкую игрушку. В течение нескольких вечеров снижайте своё участие, постепенно отодвигая стул к двери комнаты, пока не окажетесь за её пределами; возможно, что после этого ребёнку нужно будет некоторое время засыпать просто с открытой дверью, отнеситесь к этому с пониманием. Если кроха проснётся ночью, зайдите к нему, уложите обратно в кроватку, поправьте одеяло и сядьте на том же месте, где сидели вечером. Такое постепенное отдаление может занять несколько недель и требует достаточно много сил и терпения, но его результат – быстрое засыпание и спокойный, крепкий ночной сон - стоит затраченных усилий.

Ночные просыпания. Сон малыша может быть прерывистым. Неврологи считают нормой в этом возрасте до 6-ти пробуждений за ночь. Однако нас волнует не количество пробуждений, а то, как ребёнок с ними справляется – переворачивается на другой бок и погружается обратно в сон или совершает путешествие в родительскую спальню... Возможно, вы умилитесь, впервые обнаружив ночью у себя под боком крохотный сопящий комочек, но через некоторое время эти «походы» могут превратиться в привычку и утомить всю семью. Переложите ребенка в свою кроватку и посидите немного с ним.

Ритуал укладывания на ночь, как ни странно, поможет ребёнку спать более крепко, научиться успокаиваться и засыпать быстро и самостоятельно, не только вечером, но и ночью. Поэтому отнеситесь к вечернему укладыванию серьезно, это «школа сна» для вашей крохи.

Режим бодрствования: ранний возраст

Подъем, умывание Желательно, чтобы наибольшее время бодрствования ребёнка раннего возраста приходилось на светлое время суток. Обычно с утра малыши более активны, а к вечеру у них обостряются все беспокойства и тревоги. Поэтому, в режиме сохраняем ранний подъем (не позднее 7.30) и ранний отход ко сну вечером.

Если малышу трудно проснуться – используйте ритуал просыпания из Раздела 2.

Важным изменением является **большая** самостоятельность малыша раннего возраста в умывании: ребенок теперь может полностью самостоятельно умыть лицо, помыть руки, причесать волосы. Нужно обеспечить доступность для ребенка раковины, крана и зеркала: к раковине надо приставить приступочку или табурет с нескользким основанием. Очень важно, чтобы малыш чувствовал себя на нем устойчиво и безопасно. Если вы учите кроху пользоваться взрослым туалетом – и тут важно правильное оборудование: детское сиденье должно быть надежно и основательно прикреплено к унитазу, под ногами у ребенка – нескользящая табуретка такой высоты, чтобы, сидя на унитазе, ножками малыш опирался на полную стопу. Если правильно оборудовать туалет, то малыш с удовольствием будет посещать его «как взрослый».

Еда. Если у младенца эта активность называлась «кормление», то теперь это у же «самостоятельная еда». Продолжаем поощрять и совершенствовать у малыша самостоятельный прием пищи и питье из кружки. С года рацион ребенка становится «общим», то есть мы даем ему ту же еду, что и остальным членам семьи, но с малым количеством соли и без приправ. Еду теперь не измельчаем в блендере, приучаем малыша к кусочкам и неоднородным консистенциям – это необходимо для развития у ребенка откусывания и жевания. У ребенка есть свое место за общим столом, на высоком стульчике, и своя посуда. Приятная атмосфера, сопровождающая приём пищи, совместные обеды и ужины, на которых ребёнок получает те же блюда, что и взрослые, имеет возможность наблюдать, как все едят – всё это способствует здоровому аппетиту малыша и стимулирует его активность и самостоятельность в кормлении.

Малыши в раннем возрасте часто проявляют нежелание есть. Это связано с уменьшением темпов физического развития, так что родителям не

стоит беспокоиться по поводу уменьшения количества съеданной ребенком пищи, ведь в течение дня он скорее всего наверстает упущенное, пополняя достаточно стабильную суточную норму еды: не поел в завтрак – «доберет в обед», важно чтобы при этом малыш не получал «кусочков» между кормлениями.

Дайте малышу немного проголодаться перед едой. «Заботливый» (а на самом деле – тревожный) родитель старается кормить малыша так, чтобы он ни в коем случае не почувствовал голод. А ведь голод – это потребность в еде. Не испытывая такой потребности, малыш и не будет есть, тем более самостоятельно. У него есть дела более интересные. Поэтому не бойтесь того, чтобы малыш проголодался.

Маленький непоседа с трудом выживает за кормлением. Родители иногда используют мультфильм, чтобы отвлечь и зафиксировать кроху во время еды. Мы не советуем включать мультфильмы. Справиться с такой привычкой потом будет сложно. Ведь привычка эта не только психологическая, но и физиологическая – при просмотре мультфильма у ребенка начинает вырабатываться желудочный сок и он может просить есть. Если такая привычка уже есть в вашем обиходе – постепенно отодвигайте просмотр мультфильма на время после еды. А потом и вовсе переведите его на другое время, не связанное с едой.

Прогулка. Активное бодрствование на улице – залог хорошего сна. С момента начала активной ходьбы прогулка ребенка перестает быть дневным сном и становится активным видом бодрствования. Основная двигательная нагрузка ребенка проводится на улице, ведь там есть возможность много ходить, двигаться, лазать по лестницам, ползать и прыгать.

Для этого надо позаботиться об одежде - она должна быть удобной, не затруднять движения, и чтобы ее не жалко было испачкать. *Основное правило подбора одежды на прогулку – разумная необходимость.* Если на улице дождь – оденьте резиновые сапоги и дождевик (зонтик сковывает свободу

ребёнка); если жарко и солнечно – позаботьтесь о панамке; если выпал первый снег – возьмите запасные варежки и т.д. Всё это сэкономит нервы вам и малышу, спасая от постоянных запретов и ограничений, и позволит ребёнку быть более самостоятельным и активным.

Как определить разумное количество одежды зимой? Педиатры рекомендуют одевать на ребёнка на один слой одежды меньше, чем на гуляющего с ним взрослого. Ведь взрослый основную часть прогулки неподвижен, а малыш всё время находится в движении!

Детская площадка обычно является обязательным номером программы прогулки с ребенком. Здесь разные снаряды, качели, карусель, горка и песочница – есть чем заняться. Однако площадка, оказывается, не удовлетворит потребность ребенка в активной ходьбе – а именно такая активность особенно полезна для созревания нервной системы. Поэтому *не ограничивайтесь площадкой*. Малыш – исследователь: ему нужны новые впечатления, поэтому прекрасным продолжением прогулки будет изучение изменений в природе, в мире животных и птиц (даже если вы живете в городе), изучение ближайшей стройки и дорожного движения на перекрестке. Старайтесь реже прибегать к коляске – после полутора лет лучше вводить трехколесный велосипед, а потом – беговел и самокат. Когда ребенок нагулялся – он может устать, об этом надо подумать и планировать маршрут путешествия так, чтобы не пришлось нести малыша домой на руках. Ориентируйтесь на возможности и особенности ребенка.

Игры и занятия дома организуем в соответствии с возрастом ребенка, но вводим правило: убирать игрушки после игры, книжки и карандаши возвращать на место, где они хранятся. Доставайте столько игрушек, сколько понадобится для игры – не больше; это нужно для того, чтобы их было легче по завершению игры убрать в коробку. Коробку тоже не оставляем на полу – всё должно быть убрано в стеллаж, полку, шкаф. Конечно, сначала в основном убирает мама, а малыш помогает; пусть положит в коробку

последнюю игрушку - нам важно закрепить его достижение: «Все собрал! Молодец!». Постепенно увеличивайте вклад малыша в сборы.

Игры и занятия вне дома: в раннем возрасте ребенок впервые попадает в дошкольные образовательные организации – это могут быть занятия с педагогом индивидуально и в группе сверстников. Тут очень важно задуматься о том, чтобы не перегрузить малыша. Если ребенок с ОВЗ, то конечно, коррекционные занятия со специалистом нужны и им необходимо найти место в жизни ребенка. Если же речь о Монтессори студии или «развивашках» – лучше много раз подумать, как не перегрузить ребенка, особенно с ограниченными возможностями. Помните, что для ребенка раннего возраста развивающая среда – это семья, дом, площадка, двор, а не развивающий центр

Вредные и полезные привычки

Среди привычек малыша в раннем возрасте часто сохраняются еще «пережитки» младенчества. Это: *памперс во время бодрствования, бутылочка с соской, пустышка, а также протертая еда и совместный сон с мамой во взрослой постели. Эти привычки стоит преодолеть к полутора годам.*

Трудно отказаться от таких удобств, но помните о том, что потом справиться с ними будет все сложнее, и вред для развития будет увеличиваться с каждым месяцем. А вот что будет развивать ребенка – это самостоятельность малыша в самообслуживании.

Навыки самообслуживания и другие умения вводятся как правило сопровождающее событие дня малыша, как ***полезная привычка***. Напомним эти навыки: *умывание, еда, горшок, одевание, мытье рук, уборка игрушек...*

Когда пора предоставлять ребенку возможность делать это самому? Начинать знакомство с навыками надо как можно раньше, с того момента, как ребенок двигателью готов: удерживает в руке предмет - даем ложку;

появился зуб – чистим зубки; может самостоятельно садится – высаживаем на горшок. Чем раньше мы введем эти умения как ежедневное событие – тем меньше будет протеста со стороны ребенка. И еще: новые навыки не стоит вводить в режим дня в сложные жизненные периоды - когда ребенок много капризничает, возбужден – во время болезни или в переходные, «кризисные» возраста (около 1 года, и в промежутке между 2,5 и 3,5 годами). Новые требования вызовут протест и потом трудно будет ввести их вновь.

Мера самостоятельного участия должна постепенно увеличиваться: сегодня малыш надел только шапочку – завтра подтянет варежки и носочек, засунет ножку в ботинок. Отмечайте каждое самостоятельное действие ребенка, как достижение. Не ругайте малыша, повышайте уверенность в том, что он сможет это сделать.

Оставьте в распорядке дня запас времени на одевание, на кормление – возможно, в ущерб игре или занятию. Такое занятие - полноценный урок «самостоятельности».

Как наладит ь режим, если он нарушен?

Во-первых, как понять что режим нарушен? Если малыш: долго не может заснуть; бодрствует ночью; встает позже 8.00 утра; засыпает на ночь позже 21.00; в первую половину дня пассивен и вял; во вторую половину дня возбужден и гиперактивен. Если Вы наблюдаете хотя бы одно событие из перечисленного – то режим надо корректировать. Помогут следующие рекомендации:

1. Придерживайтесь последовательности, отраженной в распорядке дня; старайтесь чтобы неизменным оставалось чередование событий дня малыша. Последовательность важнее, чем время. А также и вы должны быть последовательны: если у вас заведено чистить зубы, мыть руки – не пропускайте это дело.

2. Могут оказаться сложности с введением и поддержанием правил самостоятельности в режиме дня ребенка. В этом возрасте ребенок, в основном, не протестует правилам, если только родители не излишне директивны, резки. Правила легче усваиваются ребёнком через игру, а не через жёсткое требование. Если любимый зайка “собирается завтракать” и “садится за столик”, то и малыш охотно составит ему компанию: не бойтесь, что разбалуете ребенка: тут важна не твердость, а последовательность, чтобы дело было сделано. Поможет народный фольклор, и детские стишки, песенки из мультфильмов, которые активно обыгрывают режимные моменты: «Водичка-водичка, умой мое личико...», «Спать пора уснул бычок...» (А. Барто), «Большие ноги идут по дороге...», «Куда идем мы с Пятачком...» (Б. Заходер). Дети очень любят и ждут таких стишков.

3. Если карапуз испытывает сложности при переходе от одного события дня к другому – используйте ритуалы. Ритуал готовит ребенка к переходу к другому делу, или от сна к бодрствованию – когда нужно перестроить активность. Это не всегда малышу просто, т.к. процессы центральной нервной системы в этом возрасте достаточно инертны, трудно переключаются с одного нервного пути на другой. Иногда это бывает и особенностью характера ребенка: Такой малыш будет протестовать сборам на улицу, долго собираться, а после прогулки и не захочет уходить домой. Трудности переключения – это не «плохое поведение» малыша, а особенность, которую надо учитывать и предоставлять ребенку больше времени на сборы, готовить его к перемене заранее. Прекрасной помощью будут вот такие ритуалы перехода. Точно так же как ритуал засыпания, можно придумать ритуал сборов на прогулку: сначала подошли к окошку, проверили что там на площадке; прочитали в книжке стишок про прогулку (или посмотрели фото, где малыш гуляет); собрали все вещи, которые понадобятся; приготовили крошки, чтобы голубей покормить; оделись с

активным участием ребенка и т.п. Но если малыш и сам спокойно собирается на улицу – в ритуале нет нужды.

4. Ведите дневник сна и бодрствования. Эту информацию вы сможете проанализировать сами, или с помощью врача – невролога или педиатра.

Режим дня ребенка раннего возраста в условиях самоизоляции

Какие изменения вносит ситуация самоизоляции в режим дня ребенка раннего возраста с ОВЗ?

1. **Эмоциональное состояние всех членов семьи.** Теперь не только материнское состояние – но и все переживания взрослых в семье становится значимым и для ребенка.

Рекомендации остаются прежними (см Раздел2)

2. **Отсутствие прогулки.** Для малыша раннего возраста прогулка - это не только свежий воздух и солнце, но и двигательная активность, ходьба.

Рекомендации. Вместо прогулки можно и нужно проводить зарядку на свежем воздухе, при открытых окнах. Малыш конечно, не сможет повторить за вами все движения – но он точно будет активно двигаться. Привлекайте к этому всех детей. Постелите на пол старый матрац и разрешите попрыгать на нем как на батуте. Используйте фольклорные хороводные песни, например:

И-и-и-и... Шел козел дорогою, дорогою, широкою,

Нашел козу безрогую, безрогую козу.

Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

И ножками подрыгаем, подрыгаем, коза

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем

И ножками потопаем, потопаем, коза

И хвостиком помашем, помашем, помашем

И опять попляшем, попляшем, коза

3. **Отсутствие общения с родственниками** - бабушкой, дедушкой, тетей.., с которыми малыш общался до изоляции.

Рекомендации: организуйте связь ребенка и родственников по удаленной видеосвязи Skype, Zoom, с помощью мессенджеров. Такое общение лучше проводить на большом экране (компьютер, телевизор), не дольше 10 мин в день, в первой половине бодрствования (1,5-2 часа после просыпания).

Готовьте с ребенком открытки, письма для тех членов семьи, по которым ребенок скучает.

Режим ребенка в расписании дня семьи

Когда в семье несколько детей разного возраста, с противоположными потребностями и ритмами жизни, родители сталкиваются с большими проблемами. Чаще всего организацией дня в семье занимается мама, и как показывает практика, это приводит к тому, что она перегружает себя обыденными делами и в результате чувствует себя истощенной, обессиленной. Созерцание лежащего на диване мужа и кричащих друг на друга детей рождает у нее раздражение, возмущение или ощущение беспомощности.

Кажется, что ситуация безвыходная. Однако если повнимательнее присмотреться, то проблема семьи является организационной.

Как же организовать жизнь семьи так, чтобы в ней нашлось место отдыху и интересам и потребностям каждого члена семьи?

- необходима **организация пространства**. Идеально – каждому ребенку и взрослому отдельную комнату. Если такой возможности нет, у каждого члена семьи должно быть свое место, и уверенность, что это место является неприкосновенным для других. Поддерживайте в доме порядок и чистоту: вещи должны быть убраны в шкафы, на поверхностях должно оставаться только самое необходимое. Приучайте детей приводить свое рабочее место, свою постель и «зону обитания» в порядок.

- необходима **организация времени**. Это ежедневное планирование, составление распорядка дня. Есть несколько правил:

1. Поддержание режима детей – это приоритет в планировании дел семьи.

В распорядке должны быть учтены режимы детей: их сон и активность, оставлено время на засыпание и определены требования и правила самостоятельности по отношению к каждому ребенку, оставлено время на выполнение ребенком этих дел. Если детей невозможно уложить на дневной сон одновременно – позаботьтесь о спокойном занятии для ребенка, когда другой спит. Учите детей уважать потребности и желания своих близких.

Помните: режим жизненно необходим ребенку с ОВЗ, это ритмическая основа его развития.

2. Составляйте расписание дня вечером предыдущего дня. В составлении этого документа нужно принять участие всем взрослым активным членам семьи. Сначала обсуждение может занять долгое время, потом войдет в привычку и будет все короче. Распорядок составляйте письменно.
3. Распределяйте обязанности и зону ответственности между *разными* членами семьи. Это позволит всем участникам воспитательного и коррекционного процесса восстановить свои силы. Не забывайте привлекать к помощи старших детей, они по мере сил должны участвовать в жизни семьи – это полезно для развития личности ребенка. Предоставляйте возможность старшим чувствовать ответственность за младших детей, опекать и заботиться о них.
4. Активно подключайте детей к своим домашним заботам: так вы сможете и пообщаться с ребенком, и выполнить хозяйственные дела, и привлечь ребенка к домашним обязанностям в недирективной форме, предоставить ему возможность поучаствовать в семейных делах.
5. Обязательно оставляйте в расписании время и возможность всем членам семьи отдохнуть друг от друга и побыть в одиночестве – вы можете запланировать это на время, когда ребенок спит, или когда другой взрослый занимается с детьми в соседней комнате.

Мы надеемся, что предложенные рекомендации позволят вам провести это сложное время с пользой для развития ребенка и ваших семейных отношений. Продуманная организация жизненного семейного уклада позволит вам и вашим детям активно работать, учиться, заниматься, развиваться и полноценно отдыхать в любой, самой тяжелой ситуации!

Литература

1. Разенкова Ю.А. Игры с детьми младенческого возраста / Ю.А. Разенкова. – М.: Школьная пресса, 2017.
2. Мама + папа = я. Ребенок от рождения до года: Книга для родителей. / Под ред. Ю.А. Разенковой. – М.: Школьная пресса, 2007.
3. Ребёнок 2-3 лет. Советы родителям и воспитателям от ведущих специалистов страны / Под ред. Ю.А. Разенковой. – М.: Школьная Книга, 2020.
4. Игры с детьми второго и третьего года жизни / Под ред. Ю.А. Разенковой. – М.: Школьная Книга, 2020.
5. Ребёнок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н. Теплюк. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
6. Хоментausкас, Г. Т. Семья глазами ребенка / Г. Т. Хоментausкас. – М. : Педагогика, 1989. – 157 с