

Консультация для родителей

## Режим дня для ребенка: нужен или нет?

Каждый взрослый сам решает, жить ему по режиму или «вне» его. Мы подстраиваем распорядок дня под жизненные обстоятельства и биологические часы, привычки и необходимость. Так, офисный сотрудник вынужден просыпаться рано, а фрилансеру можно поспать подольше. Но это взрослые. А свободны ли дети в выборе вариантов? Точнее, свободны ли мы, родители, в выборе вариантов для детей? Современное поколение родителей выросло «по режиму», но подходит ли такой подход современному поколению детей?

Режим дня - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи. Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей. Впрочем, с этой точкой зрения согласны не все родители.

Несмотря на то, что и педиатры, и психологи в последние годы отошли от жестких методик ухода за ребенком, описанных Беджамином Споком полвека назад, специалисты все же единодушны во мнении, что режим детям абсолютно необходим.

Мнение психологов: «Родители, отрицающие режим дня, просто заблуждаются относительно его отсутствия, а сомнения в его необходимости чаще основываются на стереотипах. Распорядок - это «плохо», это жизнь «в рамках», «отсутствие креативности» и т.д. А так как сейчас каждый второй растит своего ребенка как творческую личность, распорядок дня, по их мнению, - не способствует этому. Однако поясню: те родители, которые утверждают, что они не придерживаются режима, и что он не нужен, чаще всего не замечают, что на самом деле ребенок у них почти в одно и то же время просыпается и засыпает, в определенное время любит играть и гулять и

т.д. Родители отрицают «стандартный» режим и выстраивают на неосознанном уровне «свой» режим дня, который чаще всего

совпадает с их распорядком. Режим, несомненно, нужен. Во-первых, любой педиатр скажет, что распорядок дня - основа здоровья ребенка, это не просто временные моменты «что и когда делать нужно», это то, что помогает развиваться и расти ребенку здоровым. Со своей стороны скажу, что и психологическое здоровье напрямую зависит от постоянства. Представьте, что ваш ребенок засыпает и просыпается в разное время, соответственно и количество часов бодрствования у него разное, в итоге - утомляемость, ребенок раздражительный, агрессивный и подвержен заболеваниям. Во-вторых, распорядок дисциплинирует и помогает достигать поставленных целей. Например, ребенку необходимо научиться играть на скрипке, в его распорядке появляется время для занятий, соответственно «маленькими шагами» он приходит к цели. Кстати, распорядок нужен как взрослому, так и ребенку одинаково. Сначала он немного нужнее родителям, так как те из них, чьи детки живут «по режиму», более свободны во времени. Затем распорядок нужнее уже детям, особенно когда они идут и в школу. Основное правило составления распорядка дня – он должен подходить и нравиться ребенку и вам! В формировании распорядка важно также учитывать биологические часы ребенка, не «ломать» его. Нет «правильного» распорядка, есть примерный план».

Преимущества соблюдения режима дня:

1) соблюдение режима ребенком – залог его здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое количество сна и т.д.);

2) по мнению врачей, режим укрепляет иммунитет - подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается – сон становится глубоким, аппетит хорошим;

3) увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, что, в свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее;

4) если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;

5) режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке (школа);

6) распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни;

7) благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные выполняются «на автомате». Таким образом, режим дня – это не строгий график выполнения определенных заданий, а простой способ удовлетворения всех главных потребностей ребенка.

Любая деятельность — это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей дошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции. Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной

деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С

физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все

физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или,

напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5-12 часов, а после 5 лет — 11,5-12 часов (из них примерно 10-11 часов ночью и 1,5-2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9-9 часов 30 минут вечера до 7-7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15-15 часов 30 минут.

Организовывать дневной сон позже нецелесообразно — это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

## **Рекомендации о режиме дня в выходные дни:**

\*Нерациональная организация деятельности и отдыха детей в семье ведет к нарушению многих важнейших процессов в распорядке их жизни в целом.

\*В выходные и праздничные дни, во время летних отпусков нужно заниматься с детьми утренней гимнастикой и закаливающими процедурами. Известно, что закаливание водой будет эффективно только при условии непрерывности и систематичности проведения процедур.

\* Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную активность, познавательные возможности.

\*Ребенок дошкольного возраста должен гулять до 3-4 часов в день. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

\*При сокращении объема двигательной активности, что приводит к отставанию в развитии движений, физических качеств, которое в дальнейшем может быть трудно преодолимо, нужно больше внимания уделять спортивным играм (бадминтон, городки), упражнениям: катанию на велосипеде, самокате, на коньках (роликах), лыжах, простейшие туристические походы.

\*Нужно уделять внимание режиму питания детей, обратить внимание на увеличение и сокращение интервалов между приемами пищи. Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекции и других неблагоприятных внешних факторов.

\*Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

\*Сон - важнейшая потребность организма человека. Удовлетворение этой естественной потребности способствует хорошему самочувствию и нормальной работоспособности. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Привычка спать днем формируется у детей с раннего возраста. Если ребенка не приучили спать днем, то это приводит к значительной нагрузке на нервную систему, а это не проходит бесследно для здоровья и развития.

\*Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим "усыпляющим" и оздоровительным средством. Укладывание - наиболее сложный и

ответственный процесс в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания. Спокойная обстановка создаст общий положительный настрой перед сном, а тишина будет способствовать глубокому сну.

\*Для обеспечения спокойного ночного сна следует выполнять несколько правил:

- Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
- За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.
- Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.
- Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна.
- Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.
- Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38°C, 8-10 минут),
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и ночной спокойный сон ребенка.

Очень важнейший рубеж жизни ребенка – поступление в школу. Распорядок дня первоклассника напрямую зависит от школьного распорядка и расписания дополнительных занятий: большинство школьников посещают творческие кружки и спортивные секции. Важно следить за тем, чтобы ребенок высыпался; проводил достаточно времени на свежем воздухе; выполнял домашние задания не «на ночь глядя», а заблаговременно; успевал не только учиться, но и играть, и уделять время хобби и любимым занятиям.

Примерный распорядок дня дома ребенка в 7 лет:

**7.00- 8.00**

Пробуждение, утренняя зарядка, завтрак, водные процедуры, умывание.

**8.00- 9.10**

Завтрак.

**9.10-10.00**

Игры и занятия дома.

**10.00-12.00**

Прогулка и игры на свежем воздухе.

**12.30-13.00**

обед.

**13.00-13.30**

водные процедуры, подготовка ко сну.

**13.30-15.00(15.30)**

Дневной сон.

**15.30-16.00**

Свободное время, подготовка к полднику.

**16.00-16.30**

Полдник

**16.30-18.30**

Прогулка, посещение спортивных секций, игры на свежем воздухе.

**18.30-19.00**

Ужин.

**19.00-20.30**

Спокойные игры, и свободное время.

**20.30-21.00**

Подготовка ко сну, водные процедуры.

**21.00-21.15**

Чтение на ночь.

**21.00**

Сон.

