Почему важен режим дня для ребенка

Правильный режим дня - это разумная продолжительность и чередование различных видов деятельности и отдыха. Четкий график позволяет уравновесить периоды обучения, сна, отдыха, приемов пищи и гигиенических процедур.

Грамотно выстроенный распорядок дня ребенка - это не строгий «армейский» режим и не насилие. Распорядок служит эффективным средством для удовлетворения всех детских потребностей.

Соблюдение дневного режима вырабатывает у ребенка пунктуальность. Это прочный фундамент для его гармоничного физического и психоэмоционального развития.

Если ребенок достаточно спит, он активен и любознателен. Ежедневные прогулки укрепляют иммунитет и расширяют кругозор. Играя со сверстниками, ребенок познает мир и учится общаться. Сбалансированное питание - залог здоровья и хорошего самочувствия ребенка. А обучающие занятия, включенные в режим дня, развивают интеллектуально.

Привычный режим дня - это тот якорь, который помогает ребенку быть уверенным в себе и будущем. Когда он знает, что будет завтра или хотя бы после выполнения домашних заданий, он чувствует себя более расслабленно и комфортно.

Дисциплина, ответственность и самостоятельность - важные личностные качества, которые окажутся полезными во взрослой жизни. Распорядок дня заложит основы их формирования. Ребенок научится контролировать свою жизнь и отвечать за совершенные поступки.

Совместные приемы пищи, прогулки и игры - те важные семейные ценности, которые поможет воспитать у ребенка именно режим дня. Ритуалы, прописанные в дневном графике, сплачивают родителей и ребенка.

С установленным распорядком дня ребенок без серьезных проблем привыкает к новой для себя обстановке и быстрее формирует полезные привычки. Дети, которые следуют определенному режиму, успешнее адаптируются в школе.

Если как можно раньше удастся научить ребенка следовать распорядку дня, можно ожидать, что к 7-8 годам он сам будет отвечать за соблюдение режима. Родителям не придется каждый раз уговаривать ребенка лечь спать, доесть обед и доделать уроки, долго будить по утрам. В идеале он сам должен быть ответственен за распределение личного времени - когда есть, спать и играть, делать уроки. В обязанностях родителей остается только контроль за соблюдением режима.

У школьника появляется масса новых обязанностей - учебные занятия, секции, домашние дела в помощь родителям. Все это требует не только знаний, ответственности и дисциплины, но и достаточного количества времени. Режим дня поможет поддерживать работоспособность на протяжении всего учебного года.

В ежедневное расписание должны непременно входить следующие пункты:
- учебные занятия в школе;
- выполнение домашних заданий дома;
- свободное время на собственные увлечения;
- полноценный сон;
- регулярное питание;
- пребывание на свежем воздухе;
- личная гигиена.

Некоторые родители с большим предубеждением относятся к необходимости введения распорядка дня для своих детей. Есть мнение, что жизнь «по графику» приучает ребенка делать то, что надо, а это обрекает его на безволие и слабость характера.

Но на самом деле, грамотный распорядок дня - это не желание уничтожить в ребенке творческое начало, а стремление упорядочить его жизнь. Если подойти ответственно к составлению режима, он станет основой для гармоничного развития ребенка.

При составлении дневного графика для детей раннего возраста рекомендуется соблюдать следующие принципы:

-установить адекватную последовательность и обеспечить необходимое суточное количество сна и приемов пищи;

-обеспечить своевременную смену различных видов деятельности на протяжении периода бодрствования ребенка;

- установить длительность отрезков бодрствования, не превышающую предела работоспособности нервной системы ребенка.

Если режим дня составлен правильно и выполняется точно, ребенок активен в течение всего времени бодрствования. Он сравнительно быстро и спокойно засыпает, крепко спит и просыпается бодрым. У него хороший аппетит.

Как безболезненно приучить ребенка к режиму? Необходимо быть последовательными и соблюдать ряд правил:

Во главе угла — базовые потребности.

Сон, питание, гигиенические процедуры — базовые физиологические потребности ребенка. Именно вокруг них следует выстраивать режим дня. Прогулки, игры и обучающие занятия планируют, исходя из того, когда именно ребенок бодрствует и спит.

Если родители решили ввести в распорядок дня ребенка строгий график только после 5-6 лет, им придется запастись терпением. Скорее всего, будущий школьник устроит протест четкому режиму. Важно не давить, все изменения вводя плавно.

Правило постепенного «погружения» в новый график работает всегда. И неважно, что это - приучение к горшку или поступление в первый класс.

Организация режима дня ребенка должна учитывать особенности его здоровья, физического развития и психотипа, а так же какие у него увлечения. У каждого свои потребности. Один съедает все и просит добавки, а другого приходится долго уговаривать хотя бы на половину порции. Важен индивидуальный подход. Не нужно кормить малыша тогда, когда он не голоден. А думая над тем, как заставить ребенка лечь спать вовремя, стоит понимать, что, возможно, он просто не устал.

Любой распорядок дня рано или поздно себя исчерпает и потребует корректировки. Ребенок растет и развивается. Естественно, что режим дня грудничка будет сильно отличаться от распорядка жизни трехлетнего ребенка и тем более школьника. Родителям важно постоянно менять расписание, подстраивая его под потребности и привычки малыша. Со временем в дневном графике ребенка появляются все новые и новые «дела» - обучающие занятия, секции, уроки.

Даже незначительные отклонения от распорядка дня могут привести к нарушению сна и питания ребенка. Если установлены определенные правила, им нужно следовать.

И все же важно помнить, что ребенок - не робот. Во всем надо знать меру. Могут возникать ситуации, когда дневной распорядок придется поменять. Это нормально. Родителям не стоит паниковать, если сборы на прогулку затянулись или ребенок захотел есть на полчаса позже. Также режим меняется на период болезни ребенка.

Составитель педагог-психолог Бутрина К.А.