

Каждый из нас живет в определенном ритме жизни. Его очень сложно нарушить, потому что каждый наш день расписан по минутам, чтобы успеть сделать все нужные дела, отдохнуть и подготовиться к завтрашнему дню. Но иногда у нас не хватает времени, мы чего-то не успеваем, все время спешим, стараемся делать нужные вещи быстрее, но времени больше не становится.



Режим дня ребенка - это необходимость или грубая ошибка в воспитании? К сожалению многие современные родители придерживаются мнения, что режим дня совершенно лишний. Но это мнение не совсем верно. Ведь не зря была проведена масса исследований, наблюдений педиатрами, педагогами и психологами.

Первый аргумент того, что режим все же нужен — это тот факт, что при получении пищи в одно и то же время в организме вырабатывается условный рефлекс: за некоторое время до еды в желудке уже начинает вырабатываться желудочный сок, что способствует лучшему пищеварению. Поэтому перекусы — это огромный вред для здоровья ребенка.



Вторым аргументом является то, что засыпая в одно и то же время, организм тоже свыкается с этим и уже готовится. Жизнедеятельность организма человека имеет определенные биоритмы, связанные со сменой дня и ночи. В течение дня активность ребенка изменяется. В дошкольном возрасте дети сохраняют бодрость на протяжении не более 5-6 ч. Именно поэтому занятия, которые могут вызвать переутомление, планируют на первую половину дня, а после обеда устраивают тихий час (обычно сон).

Дневной сон необходим для обеспечения психического здоровья ребенка. Исходя из этого: отсутствие дневного сна влечет перенапряжение нервной системы. Как результат, ребенок не может справиться с собой, своими эмоциями — он перевозбужден, плохо спит, нервничает, капризничает. Мы же не можем справиться с малышом, начинаем злиться. Потом начинаем посещать психологов, неврологов, невропатологов и корректируем то, чего можно было избежать: неадекватные реакции, психозы, неврозы.



Режим дня помогает ребенку засыпать и просыпаться в одно время. Если есть **полноценный ночной сон**, а значит и отдых, то будет и хорошее настроение утром после пробуждения. Только это помогает избежать множества капризов в связи нежеланием вставать с постели, одеваться и отправляться в детский сад или школу.

Учет биоритмов в создании распорядка дня помогает оптимально распределить нагрузку ребенка. Именно по этим причинам режим дня ребенка должен быть! Его только нужно правильно организовать.

Можно выделить следующие **преимущества соблюдения режима дня**:



1) режим дня - залог 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 (детский сад, школа);



6) распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, условно, поможет ребенку во взрослой жизни.

Помочь ребенку приспособиться к соответствующему возрасту **режиму дня** можно следующим образом:

- **Предупреждайте ребенка за 10-15 мин** о том, что пора заканчивать игру, собирать игрушки и ложиться спать. По истечении данного времени проверьте, чтобы ребенок все сделал, помогите ему при необходимости. Не поддавайтесь его просьбам поиграть еще немного. Если ребенок уже проявляет самостоятельность и сам раздевается, вешает одежду на стул, чистит зубы, то выполнение этих действий помогает ему настроиться на сон.



- **Вечером играйте с ним только в спокойные игры**, обратите

внимание на содержание просматриваемых им мультфильмов и других телепередач (они не должны приводить ребенка в возбужденное состояние или вызывать тревожность и страх).

- **Детям не рекомендуется длительно сидеть перед телевизором**, так как вредно не только долго пребывать в неподвижной позе, но и психическим переутомлением, нагрузкой на зрение.

- **Успокаивающе действует на детей чтение книг**, что и рекомендуется делать перед сном. Так вы побудите наедине с ребенком, уделите ему внимание и поможете заснуть.

В режиме дня каждого ребенка должны быть: сон, питание, прогулки на свежем воздухе. Все эти составляющие рассматривать отдельно нельзя, так как они являются системой. Ещё одно необходимое правило создания режима дня — регулярность, систематичность: одно и то же в одно и то же, хотя бы примерное, время.

Ведь здоровый ребёнок - это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. А воспитание детей - большая радость, большая ответственность и большой труд.

Купить можно много:

**Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,**

**Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.**

МБУДО "ДДТ"

165150, г. Вельск
ул. Набережная 37
www.ddtvelsk.ru



Телефон/факс: 8 (818-36) 6-37-47

E-mail: ddtvelsk@yandex.ru

Подготовка материала и дизайн—
педагог дополнительного образования

Сухорукова Татьяна Анатольевна

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Мы в ритме жизни

В помощь родителям



г. Вельск
2019 г.