

## Консультация для родителей

### «Важно ли соблюдать режим дня дошкольника?»



О пользе режима, как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания.

Получается, что для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Родители детей 5-7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, меньше задумываются о режиме. А вот у родителей дошкольников, не посещающих детский сад и соблюдающих домашний режим, вопросов возникает больше.

#### Значение режима дня для ребёнка

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. 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. 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. 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 одинакова. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14--16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5--6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

### А что будет, если режим не соблюдать?

- Ребенку трудно привыкнуть к режиму в детском саду и в школе. В результате адаптация проходит сложно.
- Если все не по расписанию, то ребенок нерационально использует время.
- Организму трудно привыкнуть к расхолаживающему графику, а отсюда болезни внутренних органов (пищеварительная, опорно-двигательная и нервная системы).
- Маленький человечек становится менее успешен. Привычка к внешней организованности — половина пути к организованности внутренней. Малыш, живущий по режиму, привыкший убирать свои игрушки и вовремя ложиться спать, став взрослым, легко научится распределять и анализировать получаемую информацию, научится правильно организовывать свою жизнь.
- Режим для малыша — это показатель спокойствия, стабильности и «надёжности» окружающего. Если он вдруг нарушается, у ребёнка может возникнуть стресс. Расшатывается нервная система.

Есть ли минусы у жизни строго «по режиму»? Есть!

- Родителям придется контролировать этот процесс, а это значит, что нужно все время помнить про все «малышовые» дела.
- Родителям нужно будет и свои дела подстраивать под этот режим: то есть если малыш знает, что в это время его ждет прогулка, то маме уже на диване не полежать.
- Возможно, нужно будет преодолевать капризы и сопротивление ребенка, который не захочет вписываться в график.
- В каждой семье могут возникнуть и свои, индивидуальные сложности. Например, соседи могут мешать режиму дневного сна и долбить стену. Сверстники ребенка могут звать его на улицу, когда у него запланированы другие занятия. Все это может вызывать проблемы.

### Легко ли научиться соблюдать режим?

Насколько трудно дошкольнику выдерживать распорядок? Если режим соответствует возрастным физиологическим нормам, ребёнок легко к нему привыкает: прочитали в книжке — и строго следуем графику. Однако самим взрослым не всегда просто его соблюдать: то оказывается, что вовремя не приготовлен ужин, то надолго затянулась далёкая прогулка. Ребёнок чувствует такую неустойчивость, это осложняет привыкание к режиму, и создаёт трудности. Что же тогда делать? Важно не забывать, что мы говорим о человеческой личности, у которой уже имеются свои интересы и предпочтения, а не о роботе, постоянно настроенном на выполнение заданной программы. Допустим, что ребенку чего-то делать не хочется. В этом случае:

- подходим индивидуально. Вопрос, следует ли выключить любимый мультфильм по телевизору, если он заканчивается чуть позже, чем требует режим, нужно решать в каждом случае по ситуации. Возможно, следует проявить гибкость, и не доводить ребёнка до слёз из-за 10 минут? А может быть есть возможность записать остаток мультфильма и досмотреть его после обеда?
- мягко критикуем, если режим не соблюдается, выясняем причины. И наоборот награждаем, хвалим за соблюдение режима, повышая мотивацию.
- переносим в график «свободное время» то, что не успели. Эта графа должна быть непременно: ребенок должен знать, что у него есть запасной кусок

времени, в который он сможет сделать все, что хотел, но не успел. Так, к примеру, если ребенок хочет играть, а нужно спать, то обещаем ему: «У нас есть свободное время. Тогда и поиграешь обязательно». В большинстве случаев проблемы с приучением или с соблюдением режима объясняются:

- недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);
- отсутствием у ребенка привычки (ее придется нарабатывать!);
- тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);
- недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений!);
- он долго просиживает за телевизором или компьютером (убираем гаджеты). При составлении и соблюдении режима дня важно, конечно, не переусердствовать. Некоторые родители путают режим с диктатом и подавлением инициативы. Для гармоничного комплексного развития дошкольника нужно найти некую золотую серединку и придерживаться её.