

Рекомендации родителям по соблюдению режима дня в домашних условиях

Режим – точно установленный распорядок жизни: труда, отдыха, сна, питания и т.д.. Споры по поводу режима дня велись, ведутся и, вероятно, вестись будут долго.

Многие считают, что и в самом деле нет ничего страшного в том, что ребенок ляжет спать позже, пропустит дневной сон, поиграет в обеденное время и т. д. Однако эпизодическое нарушение режимных моментов позволяет ребенку думать, что совсем не обязательно соблюдать правила, что он может заставить (убедить) взрослых уступить ему. Нарушение режима или отсутствие такового, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребенка. Все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный и хаотичный характер.

Существует, как минимум 10 причин, по которым следует приучать детей к режиму. Дети, соблюдающие режим дня:

- более спокойны, уравновешены;
- более самостоятельны;
- более организованы, способны следовать полученным инструкциям;
- лучше спят;
- способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;
- реже приобретают заболевания желудочно – кишечного тракта;
- более выносливы, энергичны;
- у них легче формируется учебная деятельность;
- быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;
- менее подвержены простудным заболеваниям.

Есть стандартные режимные рекомендации для детей разного возраста. Режим дня в семье организуется в соответствии с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

При составлении и организации режима учитываются повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приемы пищи;
- укладывание на дневной и ночной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей. При организации оздоровительного режима учитываются сезонные особенности. Рациональный (оздоровительный) режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным.

Компоненты режима дня детей 3 – 5 лет.

Сон дневной - 1, 5 - 2 часа.

Отрезки бодрствования - 5 - 6 часов.

Общее время прогулок - 4 - 5 часов.

Интервал между приемами пищи - 3 - 4 часа.

Ночной сон - 10 - 11 часов.

Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы протекают быстрее и с меньшими затратами энергии. Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.

Как безболезненно приучить ребенка к режиму? Родителям важно 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.

Постепенное приучение к графику.

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 на малыша, все изменения вводя плавно.

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

Индивидуальный подход к составлению распорядка дня.

Организация режима дня ребенка должна учитывать особенности его здоровья, физического развития и психотипа, какие у него увлечения. У каждого малыша свои потребности. Один съедает все и просит добавки, а другого приходится долго уговаривать «осилить» хотя бы половину порции. Важен индивидуальный подход. Простой пример — 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.

Родителям не помешает понаблюдать за естественным распорядком дня ребенка — когда он обычно засыпает, сколько бодрствует, в какое время голоден.

График должен быть гибким.

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.

Разумный компромисс.

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

Но ребенок — не робот. Во всем надо знать меру и не подходить к режиму дня как к непреложному закону жизни. 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 малыша.

Будьте внимательны к своим детям! Спасибо!

.