

Для чего нужен режим дня.

Какой должна быть жизнь ребенка не посещающего детский сад

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 б 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 (37-38о С, 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.

