

Режим дня.

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности.

Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Если ребенок посещает детское учреждение, то он и его родители вынуждены придерживаться определенного режима дня. У не посещающих такие заведения детей образ жизни зависит от родителей. Обычно мамы по часам кормят и укладывают спать детей первых лет жизни, регулярно выводят их на прогулку и т. д. Если режим дня по какой-либо причине изменяется, то ребенок начинает капризничать, у него нарушаются сон и аппетит, появляются возбуждение или вялость. Справиться с таким ребенком сложно, к тому же страдает его здоровье, поэтому мамы стараются все делать вовремя.

Режим дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в течение дня и по дням недели помогает с делать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а значит, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

В дошкольном возрасте дети сохраняют бодрость на протяжении не более 5 — 6 ч, поэтому им необходим дневной сон. 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 с нежеланием вставать с постели, одеваться и отправляться в детский сад или школу. Хорошее утро помогает сохранить настроение на весь день родителям, которым не пришлось торопить ребенка, в спешке делать все за него, успокаивать плач и бежать потом на работу. Все происходит мирно, в спокойном ритме.

В некоторых семьях в выходные дни ребенок выбивается из ритма, к которому привык на протяжении недели. Уставшие от трудовой деятельности, родители утром могут подольше поспать, что затем приводит к сдвигу привычного режима дня. К тому же часть времени ребенок оказывается предоставленным сам себе. Это нарушает его психическую стабильность и приводит к капризам. Родителям следует найти в себе силы и проявить организованность, чтобы сохранить в доме благоприятный для всех психологический настрой. Если они могут в выходной день придерживаться привычного для ребенка распорядка дня, то в понедельник ему проще влиться в коллектив и справиться с учебными занятиями. Если ребенок накануне делал, что хотел, неограниченно смотрел телевизор, долго играл в шумные игры, то к следующему дню у него сохраняется утомленность, отмечается вялость или возбужденное состояние, что отражается на учебных занятиях, мешает заснуть в положенный час днем, приводит к конфликтам с другими детьми.

Полноценному ночному сну уделяется большое внимание и потому, что ребенок, который не выспался, в первой половине дня отличается вялостью, плохим настроением, хуже справляется с заданиями, а к вечеру становится более активным. Он начинает шуметь, бегать, просит не выключать телевизор, не желает готовиться ко сну. Весь день у него сопровождается капризами, а взрослые прилагают много усилий, чтобы привести все в норму.

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 это вредно не только пребыванием в неподвижной позе, но и психическим переутомлением, нагрузкой на зрение. Успокаивающе действует на детей чтение книг, что и рекомендуется делать перед сном. Так вы побудете наедине с ребенком, уделите ему внимание и поможете заснуть.