

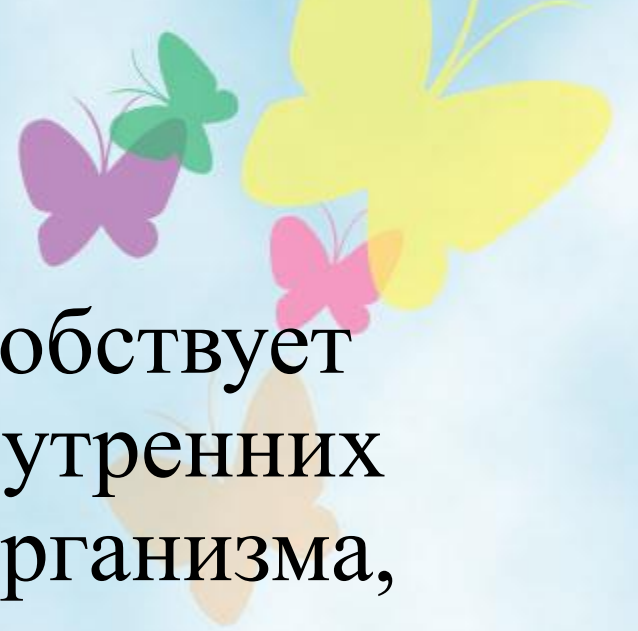
Режим дня его значение



Учитель-дефектолог

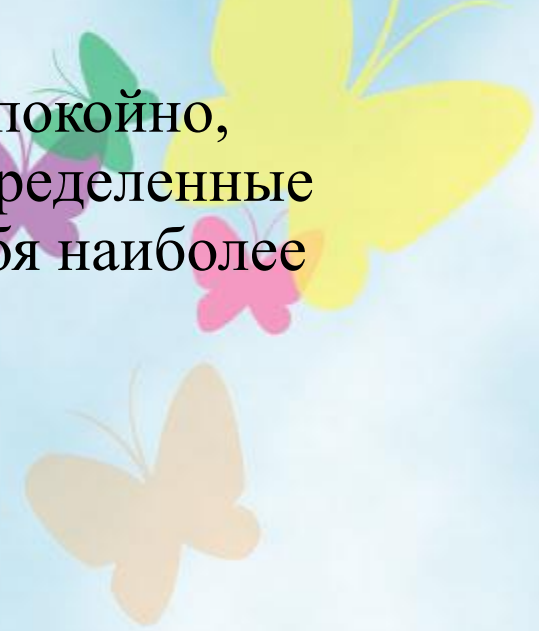
Гончарук Т.Н.

2021 г.



Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Все родители хотят, чтобы дети в семье чувствовали себя спокойно, уверенно и максимально комфортно. Для этого существуют определенные правила, одно из которых – распорядок дня, включающий в себя наиболее важные моменты жизни ребенка. Каким он должен быть?



Во-первых, режим дня не должен быть длинным перечнем всего того, чем ребенок занимается с утра до вечера. Достаточно определить время для основных видов его деятельности. Например, в таком порядке:

- * Подъем.
- * Умывание.
- * Завтрак.
- * Детский сад или школа (в выходные дни должно быть установлено время обеда).
- * Прогулка.
- * Игры дома (для дошкольника) или выполнение домашних заданий (для школьника).
- * Помощь взрослым по дому.
- * Купание, подготовка ко сну.
- * Сон.



Во-вторых, детский распорядок дня должен гармонично дополнять общесемейные правила, а не противоречить им. Если, например, в выходные дни вся семья обычно отправляется в кино, парк или в гости, то не стоит планировать на это время совместную уборку или подготовку домашних заданий. Распорядок создается не для галочки, а для выработки у ребенка определенного жизненного ритма.



Почему распорядок дня важен для ребенка?

Правильный жизненный ритм

С первых дней жизни для малыша важна настройка биологических часов. Привыкая засыпать и просыпаться, есть, играть и гулять в одно и то же время, ребенок растет здоровым, у него хватает сил для физической активности и достаточно времени на отдых. Кроме того, эти полезные детские привычки помогут и родителям: им не придется тратить время, чтобы уговорить малыша поесть – нагулявшись, он с удовольствием пообедает. А вечером, поужинав и наигравшись, он быстро заснет, высвобождая для мамы пару часов для домашних дел, и не будет просыпаться по ночам, требуя внимания.



Укрепление семейных связей

Сделав распорядок дня ребенка частью общих правил, взрослые прививают ему интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям. Видя, что родители живут по определенному распорядку, малыш начинает подражать им – не даром детские психологи уделяют огромное внимание воспитанию личным примером. Если в семье существует правило коллективно готовить что-то вкусненькое к воскресному обеду, то ребенок с радостью включится в общее занятие. А если мама каждый вечер перед сном читает малышу сказку, он чувствует, что его любят. Так малыш с ранних лет приобщается к семейным традициям и учится понимать их ценность.



Приучение к дисциплине



Если объяснить ребенку распорядок дня, его не нужно будет заставлять собирать игрушки после игр или подолгу засиживаться за столом, ковыряясь в тарелке. Он будет знать, что подошло время купаться или идти гулять, и сам сделает всё так, как нужно, без принуждения со стороны взрослых. Это не только приучит малыша к дисциплине, но и избавит его от отрицательных эмоций и стресса.



Развитие самостоятельности и ответственности

Привыкнув к четкому распорядку, малыш будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. Проснувшись, он сначала пойдет в ванную комнату и затем придет завтракать, а не схватится за игрушки или книжки. Детям очень хочется, чтобы их считали взрослыми, поэтому они с удовольствием проявляют самостоятельность. Не забывайте хвалить малыша за самостоятельные действия. Например, если после обеда следует прогулка, и малыш, выйдя из-за стола, пошел одеваться, похвалите его: «Собрался на прогулку? Молодец! Ты у нас уже совсем большой, сам знаешь, что нужно делать!» Такое внимание и одобрение со стороны взрослых очень вдохновляет детей, помогает формировать ответственности.



Формирование здоровых привычек

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится. В дальнейшем эти привычки, перенесенные во взрослую жизнь, становятся основой его успехов в личной жизни и профессиональной карьере: человек, живущий по распорядку, находит время и для активной работы, и для интересного досуга в семейном кругу.



Предвкушение приятных событий

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий. Это гибкие правила, в которых должны присутствовать и какие-то приятные события: поход в кино или на концерт, прогулка в парке развлечений.

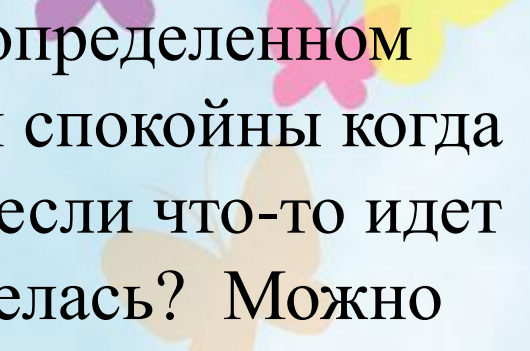
Зная о том, что на выходные запланировано что-то интересное, ребенок будет заранее настроен на позитив. Однако родители должны непременно выполнить данный пункт, чтобы избежать конфликта и справедливого детского протеста.



Соблюдение распорядка дня – опора при стрессах

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Будь то появление в семье младшего брата или сестры, переход из садика в школу, переезд на новую квартиру – всё это выбивает его из колеи, вызывает растерянность и вселяет неуверенность в себе. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло, а устоявшиеся семейные правила, традиционные сказки на ночь и запланированные развлечения успокаивают ребенка.



A cluster of colorful butterflies in shades of purple, green, yellow, and pink is positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the text area.

И помните, уважаемые взрослые, мы тоже живем в определенном режиме. Режим – это стабильность и безопасность. Мы спокойны когда все идет так как мы привыкли, и начинаем нервничать если что-то идет не так. Проспали? Нет горячей воды? Машина не завелась? Можно сказать день пошел на смарку. А теперь представьте, что чувствует ребенок если он не знает, что будет дальше? Что ему делать после завтрака? Когда он пойдет гулять? Когда сегодня надо ложиться спать? Почему вчера он не спал до самой ночи, а сегодня должен ложиться спать так рано? Помогите своему ребенку упорядочить свою жизнь, сделайте ему подарок, которым он будет пользоваться всю жизнь - научите его планировать свой день.