

Дистанционная консультация для родителей «Режим дня и развитие ребенка.»

Что важно знать родителям о соблюдении режима дня»



Каждая семья имеет полное право растить и воспитывать своего ребенка, как считает нужным. Для родителя самая большая радость, когда его ребенок здоров, правильно развивается, жизнерадостен и весел. Чтобы это стало явью, необходимо организовать для ребенка правильный режим дня.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Правильно организованный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим имеет большое значение для развития и укрепления здоровья. Он обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, а также предохраняет от переутомления, способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Поэтому соблюдение режима дня вполне физиологично для человека.

Но если у ребенка нет режима, это плохо? Да, и вот почему:

- Маленькие дети большие консерваторы, им необходимо точно знать, что последует за каждым следующим действием. Так они удовлетворяют потребность в безопасности. Отсутствие режима равносильно отсутствию безопасности, малыш ведет себя беспокойно, много капризничает и негативно бодрствует.
- Правильное распределение периодов активности, верно подобранные балансы гарантируют спокойный и продолжительный ночной сон. Нет режима, значит, наверняка есть сложности со сном.
- Ребенку будет трудно адаптироваться на новом месте, в незнакомой обстановке. Тяжело пройдет привыкание к саду/школе.
- Нерациональное использование времени всей семьи. Родители будут меньше успевать по дому и по своим делам. Невозможность планировать.
- Детскому организму непросто привыкнуть к разным условиям, и это будет провоцировать проблемы со здоровьем.
- Это будет мешать личной организованности. Ребенок привыкший жить по режиму, став взрослым быстро научится распределять стоящие перед ним задачи, легко организует свою жизнь.
- Возбуждает нервную систему малыша. Режим, как залог стабильности и надежности, успокаивает детей. Его отсутствие вызывает стресс.

Когда ребенок засыпает и просыпается каждый день в разное время, значит, и бодрствует он разное количество часов, следовательно, накапливается либо пересып, либо утомление. Малыш раздражается, капризничает и часто болеет.

Но у жизни по строгому режиму, есть и свои недостатки. Однако скорее они относятся к родителям, ребенку от этого нет никакого вреда.

- В первые годы жизни маме и папе придется контролировать этот процесс, и помнить про все дела ребенка.
- Свои дела родители будут вынуждены подстраивать под режим малыша: если ребенок знает, что после сна он идет гулять, маме придется отложить свои планы и выйти с ним на улицу.
- Возможно, придется преодолевать капризы малыша, который будет не согласен, например, идти обедать, в самый разгар игры.
- У каждой семьи бывают свои определенные обстоятельства. Например, соседи затеяли ремонт, и днем мешают малышу спать.

Поэтому важно не слепо следовать заведенному порядку.

Режим — это не строгий график определенной деятельности, это способ удовлетворить все потребности ребенка и семьи. Необходимо соблюдать принцип гибкости, понимать все последствия сбоя в режиме, и брать ответственность на себя, когда необходимы отклонения в привычном распорядке дня.

Таким образом, режим дня — это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.



Подготовил: Разумова Е.П., воспитатель