

Как приучить ребенка к соблюдению режима дня.

Воспитатели Будякова Н.Л., Гнидина Г.Н.

Нужно ли ребенку соблюдать режим? Режим сдерживает свободу ребенка, не давая ему развиваться естественно? Или же режим — необходимость, и наладить его, во что бы то ни стало — основная задача родителей?

Что это такое вообще — режим дня для дошкольника? Зачем дошкольнику нужен режим?

Итак, режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста ребенка режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь.

Оказывается, физиологи всегда настаивали на режиме дня. Любой врач вам скажет, что ребёнок дошкольного возраста должен не просто удовлетворять свои базовые потребности (такие как сон, питание и прогулки), а делать это регулярно. Родителям придется контролировать этот процесс, а это значит, что нужно все время помнить про все «ребячьи» дела.

Родителям нужно будет и свои дела подстраивать под этот режим: то есть если малыш знает, что в это время его ждет прогулка, то маме уже на диване не полежать. Возможно, нужно будет преодолевать капризы и сопротивление ребенка, который не захочет вписываться в график. В каждой семье могут возникнуть и свои, индивидуальные сложности.

Но очень часто перед родителями встает вопрос: как убедить ребенка соблюдать режим дня?

Переводить на режим лучше в игровой форме. Помогут несколько приемов.

1. Для привыкания к соблюдению режима удобно использовать картинки или плакаты (их придется купить или нарисовать). Ещё лучше, если рядом с каждой картинкой будет находиться лёгкая для запоминания стихотворная строчка, описывающая каждый элемент. Такое расписание поможет малышу заранее подготовиться и настроиться на следующее действие. Если дошкольник начнёт капризничать и откажется выполнять указанное, наглядная картинка поможет справиться с упрямством: «Вот посмотри на картинку, все ребятки убирают игрушки перед сном!».
2. При желании вы можете проиллюстрировать режим фотографиями самого малыша. Сфотографируйте, как он спит, ест, делает зарядку, играет и т. д. — и приклейте маленькие фотографии в строгой очередности. Примерно так:
Фото малыша — 22:00-8:00 — сон.
Фото малыша — 8:00-8:05 — пробуждение.
Фото малыша — 8:05-8:15 — чистка зубов. И так далее.
3. В сказках и рассказах, когда такое встретите, обращайтесь внимание ребенка на то, как положительные персонажи живут по правильному расписанию, чтобы закрепить позитивный пример.
4. Если в расписании указан временной промежуток, пусть дети учатся разбираться со временем. При этом ребёнок должен понять, что одно и то же действие может быть выполнено с разной скоростью. Большую помощь при этом окажет таймер. Старший дошкольник должен понимать, какое действие он может успеть выполнить за определённый короткий отрезок времени. Ребенку можно предложить включить музыкальный будильник, на котором звучит смешная песенка перед прогулкой или обедом.

5. Чем старше становится ребёнок, тем меньше ответственность взрослого за соблюдение распорядка дня. Уже в младшей школе ребёнок должен уметь ориентироваться во времени и соблюдать режим самостоятельно. Взрослые выполняют лишь функцию контроля.

Легко ли научиться соблюдать режим? Насколько трудно дошкольнику выдерживать распорядок? Если режим соответствует возрастным физиологическим нормам, ребёнок легко к нему привыкает: прочитали в книжке — и строго следуем графику. Однако самим взрослым не всегда просто его соблюдать: то оказывается, что вовремя не приготовлен ужин, то надолго затянулась далёкая прогулка. Ребёнок чувствует такую неустойчивость, это осложняет привыкание к режиму, и создаёт трудности.

Что же тогда делать? Важно не забывать, что мы говорим о человеческой личности, у которой уже имеются свои интересы и предпочтения, а не о роботе, постоянно настроенном на выполнение заданной программы. Допустим, что ребенку чего-то делать не хочется. В этом случае: подходим индивидуально. Вопрос, следует ли выключить любимый мультфильм по телевизору, если он заканчивается чуть позже, чем требует режим, нужно решать в каждом случае по ситуации. Возможно, следует проявить гибкость, и не доводить ребёнка до слёз из-за 10 минут? А может быть есть возможность записать остаток мультфильма и досмотреть его после обеда? мягко критикуем, если режим не соблюдается, выясняем причины. И наоборот награждаем, хвалим за соблюдение режима, повышая мотивацию. переносим в графу «свободное время» то, что не успели. Эта графа должна быть непременно: ребенок должен знать, что у него есть запасной кусок времени, в который он сможет сделать все, что хотел, но не успел. Так, к примеру, если ребенок хочет играть, а нужно спать, то обещаем ему: «У нас есть свободное время. Тогда и поиграешь обязательно».

В большинстве случаев проблемы с приучением или с соблюдением режима объясняются:

- недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);
- отсутствием у ребенка привычки (ее придется нарабатывать!);
- тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);
- недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений!);
- он долго просиживает за телевизором или компьютером (убираем гаджеты).

При составлении и соблюдении режима дня важно, конечно, не переусердствовать. Некоторые родители путают режим с диктатом и подавлением инициативы. Для гармоничного комплексного развития дошкольника нужно найти некую золотую серединку и придерживаться её. Строгий поминутный режим практически невыполним, но это не значит, что он в принципе не нужен.



но это не значит, что он в