

Роль режима в жизни ребёнка



Успешность развития во многом обеспечивает выполнение режима.

В современном российском обществе к режиму относятся несколько поверхностно, и напрасно.

Правильно организованная жизнь ребёнка позволяет ему достигать больших результатов, поскольку силы

рационально распределены.

Организованный ребенок умеет:

- ✚ планировать свои действия,
- ✚ выполнять их в определенной последовательности и соотносить со временем, затраченным на их выполнение.

Не так сложно сформировать у ребенка чувство времени. Для этого нужно приучить его к режиму. И здесь мы сталкиваемся с колоссальной сложностью, которая заключается отнюдь не в особенностях ребенка, а в отсутствии готовности взрослых организовать режим ребенка.

Требования к режиму просты.

- ⓐ Это чередование видов деятельности, обязательная прогулка.
- ⓐ Желательно кормление в одно и то же время.
- ⓐ А главное — отход ко сну не тогда, когда закончатся все телевизионные программы или родители вернутся из гостей, а в строго отведенное время. Для дошкольников - это 21 час. И

ничто не должно менять этого режима, если родители хотят, чтобы их ребенок был психически здоров и организован.



Врачи установили своеобразные пики работоспособности у дошкольников:

- В день у ребенка выделяют два подъема сил и энергии — с 8 до 11 часов утра.
- Потом идет снижение работоспособности, и второй подъем определяется с 16 до 18 часов.

Если говорить о днях недели, то самые продуктивные — вторник и среда. Низкая активность — в субботу.

Если брать активность в году, то самый активный месяц — октябрь, пассивные — январь и март.

■ Начало организации жизни ребенка начинается с утреннего подъема. Желательно, чтобы он проходил в одно и то же время и без лишней нервозности. Лучше разбудить ребенка, поставить легкую приятную музыку, сделать с ним зарядку. Такие действия помогают ему окончательно проснуться.

■ Конечно, хорошее настроение у дошкольника будет, если он выспался. А высыпается ребенок лишь тогда, когда накануне

лег в 21 час в спокойной атмосфере, не нарушенной чрезмерной активностью или неприятностями. Время подъема рассчитывается индивидуально. Оно прежде всего связано с индивидуальными особенностями малыша.

■ Абсолютно непозволительно рассчитывать время под себя. Родители должны знать, сколько нужно времени на одевание, умывание, зарядку и завтрак.

■ Особого разговора требует завтрак дошкольника дома. Он должен быть полезным, а не только вкусным с точки зрения ребенка. Не чипсы и шоколад, а каша, сок или йогурт и чай. Можно дать творог, стакан молока, лучше теплого. Хлеб лучше зерновой, и полезнее, и сытнее.

■ Ребёнок должен уметь спокойно одеваться самостоятельно, а не с помощью свиты из бабушек, дедушек и других родственников.

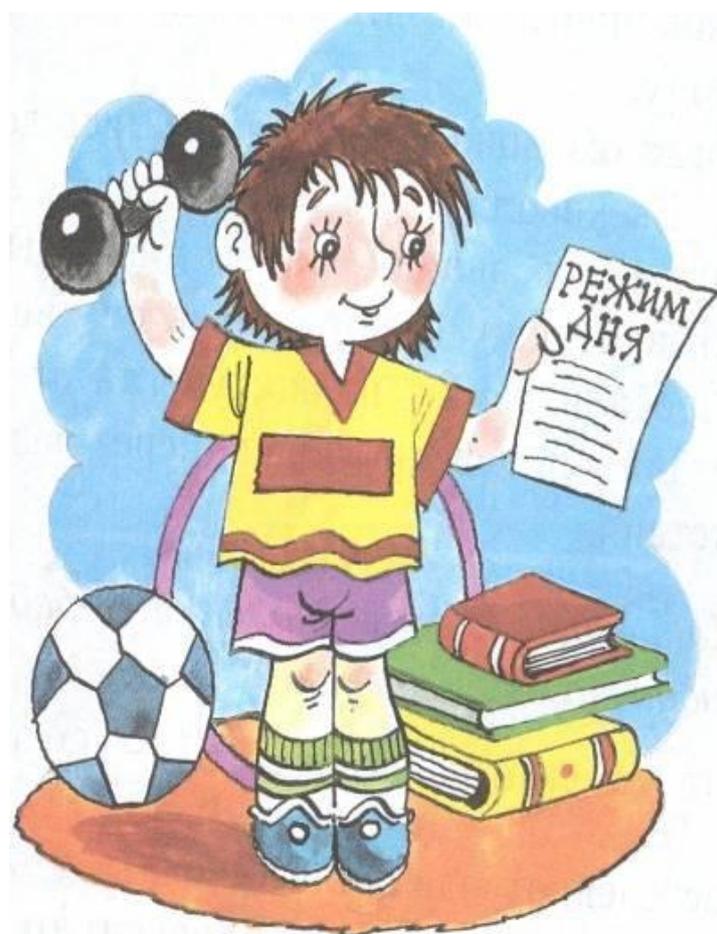
■ Днем важны две вещи — это обед и прогулка.

■ Опять же обед должен быть полезным. Горячий суп, второе, сок. Ни в коем случае бутерброды, лакомые кусочки, пирожочки и тому подобное. Это очень вредно для организма и совершенно не влияет на восстановление сил ребенка. А они ему нужны, поскольку с 16 до 18 часов — второй подъем работоспособности.

■ Вечер имеет особое значение в режиме ребенка. Ведь только в это время суток ребенок имеет возможность пообщаться со всеми членами семьи. Для родителей важно общение с ребенком не менее, чем ему с родителями. Поэтому можно и поступиться какими-то своими интересами. Вместе почитать или посмотреть мультфильм, обсудить день и «детские» новости.

■ И соответственно в 21.00 в постель. Дошкольник должен спать не менее 10 часов в сутки, поэтому сон с 21.00 до 7.00 только отвечает требованиям. Подросткам можно спать чуть

меньше — 8-9 часов, соответственно им ложиться лучше не позже 22.00. Чтобы сон ребенка был спокойным, не рекомендуются перед сном сложные фильмы или активные игры. Лучше почитать или поговорить с родителями. Думается, что тем для разговора много, на что-то всегда не хватает времени. Главное условие — темы для разговора должны быть спокойными.



Выполнение режима приучает ребенка к организованности и способствует здоровому образу жизни.

Невыспавшийся, сонный, задерганный ребенок не может в полной мере использовать свой потенциал и пропускает в жизни очень много интересных для его становления вещей. Поэтому родители, от которых зависит организация режима, должны в полной мере быть ответственны в этом важном для психического и физического здоровья ребенка деле.