

Режим дня дошкольника - так ли это важно?

Подготовил: воспитатель Головки Е.Н.



Многие родители время от времени сталкиваются с тем, что с изменением привычного режима дня для дошкольника, у малыша может испортиться аппетит, появляются проблемы с засыпанием. Это совсем не способствует укреплению здоровья детей. Если у ребенка определенный режим отсутствует вовсе, тогда детский организм не настроен на четкий ритм и проблемы неизбежны.

Для большинства родителей является истиной то, что ребенка нужно кормить в определенное время, а не когда мама или бабушка успеет приготовить. Но, оказывается, не менее важно есть в определенном месте, за столом – в столовой или на кухне, а не в кресле перед телевизором. У ребенка должен быть выработан рефлекс принятия пищи, чтобы правильно шли процессы переваривания в желудочно-кишечном тракте. Иначе нарушается координация работы нервной и пищеварительной систем, возрастает риск серьезных заболеваний – гастритов, дуоденитов, вплоть до язвы желудка, нарушений обмена веществ.

Кроме того, в режиме дня ребенку необходимо правильное чередование умственных и физических нагрузок. Это хорошо, когда мама занимается развитием своего ребенка, водит его на занятия. Но главное не переусердствовать. Для дошкольника, например, достаточно изостудии и бассейна. Не стоит перегружать ребенка. Если малыш ходит в детский сад, подобных проблем не возникает, там все рассчитано четко: рисование, физкультура, введение в математику, музыка и пр. Там уделяют огромное внимание укреплению здоровья детей. А если ребенок домашний? Учебные занятия должны длиться не более 20 минут, физические - 30-40. после двух различных по видам занятий обязательна прогулка. Не стоит жертвовать прогулкой, во имя посещения какой-либо студии или кружка. Занятия должны вписываться в режим дня дошкольника.

А как же неразумный режим дня ребенка влияет на него? Многие родители, особенно молодые, убеждены: позже лег, позже встал – ничего страшного, хотя бы мы выспимся. Но это далеко не так! Природа разделила сутки на день и ночь. Это один из важнейших биоритмов. Необходимо обязательно учитывать биоритмы ребенка в организации его режима, потому что если они смещаются, организм ребенка подает сигнал: « Мне плохо!» Почему? Долгий зимний или осенний вечер со включенным светом, включенным телевизором (даже если ребенок его и не смотрит) – воздействие электромагнитных полей, световых, звуковых раздражителей, беготня, игры перед сном, поздний перекус с родителями... Все это

воздействует на организм возбуждающе, возникают сложности с торможением нервной системы, что приводит к проблемам с засыпанием, сон не приносит полноценного отдыха. Еще мамами замечено, что позднее засыпание чаще всего способствует более раннему пробуждению. Ребенок весь следующий день чувствует себя «не в своей тарелке»: капризничает, проявляет вялость, апатичность или сильное возбуждение. Истерики, ночные страхи, энурез, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие болезни – такова расплата за нарушение биоритма ребенка «сон-бодрствование».

А как же укрепление здоровья детей? Родителям есть над чем задуматься. Ведь зачастую соблюдение правильного режима дня ребенка неудобно нам самим. Бывает, что это нарушает наши планы или наш образ жизни не соответствует такому режиму. И некоторые родители не желают перестраиваться сами, а ломают биоритмы ребенка, не относясь к этому серьезно. Кстати, не только дошкольникам, но и большинству первоклассников все же желательно спать днем.

Как решить проблемы со сном? Для того чтобы привыкнуть к определенному режиму дня, дошкольнику требуется время. Перед сном никаких шумных игр, захватывающих мультфильмов и еды. Вечерняя прогулка – самое полезное, а разговор о чем-то приятном для ребенка поможет расслабиться, освободиться от переполняющих его дневных впечатлений. Теплая ванночка для ног хорошо успокаивает. Нужно еще умыться, почистить зубки. Важно, чтобы ребенок привык выполнять эти процедуры в одно и то же время. Развитие и воспитание ребенка – непростая задача для родителей.

