

## Режим дня ребенка: для чего нужен и как правильно его организовать?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только малышу, но и его родителям. Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, - к ослаблению иммунитета.

Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое.

Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада или школы, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Дети постарше не всегда соблюдают режим дня, так как сами еще не в состоянии контролировать его, а взрослые относятся к ним иногда попустительски. Дети могут увлечься мультфильмами, отказаться от дневного сна, расшалиться вечером. Все это дестабилизирует их психику и является причиной капризов и непослушного поведения по вине родителей. Конечно, бывают исключения из правил или обстоятельства, когда приходится немного изменить привычный распорядок дня, но в целом необходимо ему следовать.

Режим дня помогает воспитывать в ребенке самостоятельность. Он знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать. Распределение времени на различные занятия в

течение дня и по дням недели помогает сделать нагрузку равномерной, в результате чего и ребенок будет менее подвержен переутомлению, а значит, учебно-игровая деятельность окажется более успешной.

Режим дня помогает выработать организованность, успевать выполнять действия в срок, способствует учебному процессу, который у малышей происходит в игровой форме.



Материал подготовила педагог-психолог Еремина С.В.