

## **Значение режима дня для эмоционального благополучия детей дошкольного возраста**

Подготовила: воспитатель Ярных Е.В.



Утром сложно разбудить ребенка в школу, а вечером он с трудом засыпает? Малыш устраивает «бойкот» дневному отдыху и обеду по расписанию? Эти проблемы знакомы многим родителям. Причина большинства из них кроется не в «плохом воспитании» и непослушании, а в отсутствии четкого распорядка дня. Рано или поздно встает острая необходимость в

организации жизни ребенка, в установке дневного режима.

### **Как график сна и бодрствования, питания и обучения поможет малышу развиваться?**

Правильный режим дня ребенка — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха. Четкий график позволяет сбалансировать периоды обучения и отдыха, сна и приемов пищи, гигиенических процедур.

Взрослые, как правило, весьма легкомысленно относятся к собственному графику жизни. Ритм современной жизни диктует свои правила — обеды «на бегу», сон по принципу «сколько получится», пассивный отдых. И естественно, по устоявшимся в семье правилам со временем начинает жить и ребенок. Ему не остается ничего другого, только подстраиваться под режим родителей — именно этот пример у него перед глазами.

Грамотно выстроенный распорядок дня ребенка — это не строгий «тюремный» режим и не принуждение. Он служит эффективным средством для удовлетворения всех детских потребностей.

## **Почему важно вводить режим дня?**

### **1. Основа физического и психического здоровья**

Соблюдение дневного режима не просто вырабатывает у ребенка пунктуальность. Это прочный фундамент для его гармоничного физического и психоэмоционального развития.

Если малыш достаточно спит, он активен и любознателен, готов к «великим свершениям». Ежедневные прогулки укрепляют иммунитет и расширяют кругозор малыша. Играя со сверстниками, ребенок познает мир и учится общаться.



Сбалансированное питание по четко выстроенному меню — залог здоровья и хорошего самочувствия малыша. А обучающие занятия, включенные в режим дня, развивают культурно и интеллектуально.

## **2. Ребенок растет уверенным в себе**

Детская нервная система очень пластична. Малыши довольно быстро приспосабливаются к любым внешним условиям. И тем не менее, привычный режим дня — это тот якорь, который помогает ребенку быть уверенным в себе и в будущем. Когда малыш знает, что будет завтра или хотя бы после выполнения домашних заданий, он чувствует себя более расслабленно и комфортно.

## **3. Формирование у ребенка ответственности и дисциплины**

Дисциплина, ответственность и самоорганизация — важные личностные качества, которые окажутся полезными во взрослой жизни. Распорядок дня заложит основы их формирования. Ребенок учится контролировать свою жизнь и отвечать за совершенные поступки.

## **4. Установка жизненных ценностей**

Совместные приемы пищи, прогулки и игры — те важные семейные ценности, которые поможет воспитать у ребенка именно режим дня. Ритуалы, прописанные в дневном графике, спланируют родителей и ребенка.

## **5. Легкий путь к формированию полезных привычек**

С установленным распорядком дня ребенок без серьезных проблем привыкает к новой для себя обстановке и быстрее формирует полезные привычки. Малыши, которые следуют определенному режиму, успешнее адаптируются в школе.

## **Особенности режима сна**

Режим сна ребенка крайне важен для его нормального роста и развития. Дети активны и «переваривают» огромный объем информации ежедневно. Когда малыш спит, его тело и нервная система отдыхают, он переживает в новом качестве положительные и негативные эмоции, которые он получил днем (разочарования, страхи, восторг), избегая таким образом психоэмоционального перенапряжения.

У каждого ребенка потребность в отдыхе индивидуальна. Как и сколько он будет спать, зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, активности, насыщенности дня, качества питания, эмоционального фона в семье и окружении. Детский режим должен



выстраиваться таким образом, чтобы сон ребенка был глубоким, а сам он просыпался отдохнувшим и спокойным.

### Причины нарушений сна

Целый ряд причин может приводить к расстройствам сна ребенка:

- эмоциональные перегрузки и стресс (проблемы со сверстниками, конфликты в семье, большая физическая и психическая нагрузка);
- несформированный режим дня с грамотным распределением времени на бодрствование и отдых;
- проблемы со здоровьем (астма, гиперактивность, бруксизм — скрежет зубами, синдром беспокойных ног, энурез);
- частые вздрагивания в фазе глубокого сна;
- частые пробуждения с проблемой дальнейшего засыпания;
- ночные кошмары;
- хождение и говорение во сне.

В большинстве случаев нарушения сна у детей разного возраста не являются серьезными заболеваниями и быстро корректируются введением четкого распорядка дня. Капризы и плач перед сном, нежелание спать отдельно от родителей, периодические пробуждения ночью — все это норма для детей младшего и среднего возраста.

Но если нарушения сна развиваются при соблюдении режима дня и продолжаются длительное время, это повод обратиться к специалисту.

### Особенности режима бодрствования



Режим бодрствования ребенка напрямую влияет на то, как он спит и как усваивает новую информацию, какие полезные привычки приобретает.

Родителям при составлении режима дня важно найти ту самую «золотую середину». Если во время бодрствования ребенок малоактивен, то и засыпать он будет неохотно. Но и его сверхактивность не поспособствует качественному сну. Вот почему время бодрствования детей должно быть продуктивным, но не перегруженным.

**Рекомендации психолога**

Чтобы в период бодрствования ребенок активно изучал мир и проводил время с пользой, важно создать для него благоприятную среду.



### Какие правила соблюдать?

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе — обязательное условие.
- Для ребенка любого возраста важно общение со сверстниками.
- Ближе к отходу ко сну в расписании должны присутствовать только спокойные развлечения.
- У ребенка должно быть свое рабочее место, где ему комфортно выполнять домашние задания.
- Ребенку в расписании дня должно хватать времени не только на качественное выполнение школьных заданий, но и на игры.
- Детей не рекомендуется перегружать развивающими занятиями, секциями, кружками.
- Если ребенок переутомляется, в режим дня можно включить дневной сон (не более часа).
- Важно сократить время, проведенное перед телевизором или за компьютером, с гаджетом в руках.

### Особенности режима питания

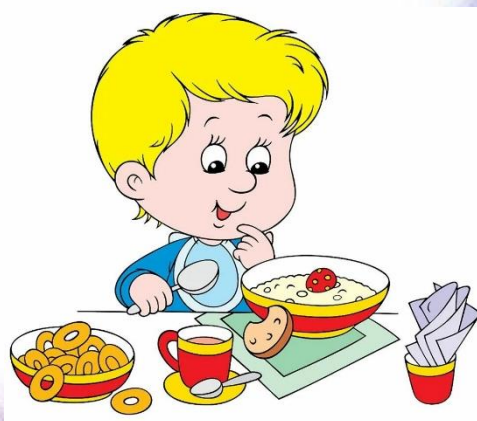
Питание — один из основных факторов, который определяет полноценное развитие ребенка любого возраста. Рацион должен быть организован таким образом, чтобы малыш получал все необходимые нутриенты, витамины и минералы. Тогда все системы его организма будут готовы к росту и различным нагрузкам.

Когда человек принимает пищу примерно в одни и те же часы, у него скоро устанавливается своеобразный рефлекс. К «привычному» времени усиливается отделение пищеварительных соков, а значит аппетит будет гораздо сильнее.

При составлении рациона ребенка можно отталкиваться от основных принципов сбалансированного питания.

#### Базовые правила здорового питания для детей дошкольного возраста:

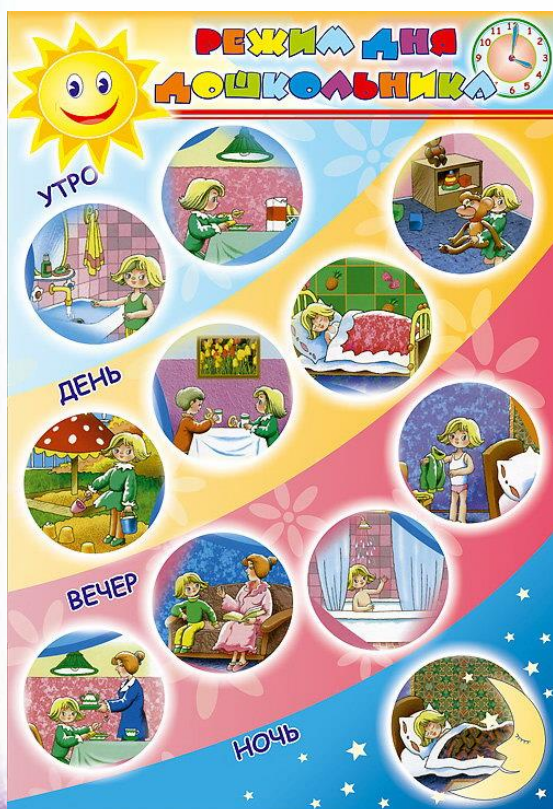
- Одно из важных условий — с 7 лет режим питания ребенка должен предусматривать не менее 4 приемов пищи. В идеале это: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- В рационе обязательно должны присутствовать мясо, рыба, фрукты, овощи, молочные продукты. Это обеспечит поступление в организм



белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

- Из меню следует сразу исключить продукты, которые вызывают у ребенка аллергические реакции.
- Перекусы между основными приемами пищи должны быть легкими: фрукт, горсть орехов и т. п.
- Важно минимизировать употребление рафинированных сладостей, жареных, слишком соленых и острых блюд, газированных напитков.
- Порции должны быть небольшими.
- Калорийность блюд должна «покрывать» энергозатраты ребенка в течение дня.
- Важно формировать у ребенка полезные пищевые привычки, не создавая при этом «культы еды».
- Не рекомендуется использовать еду в качестве поощрения или, наоборот, наказания.

Любые отклонения в процессе питания ребенка могут повлечь за собой нежелательные физические и психологические последствия. К негативным физиологическим последствиям относят дефицит питательных веществ (важных нутриентов, макро- и микроэлементов), что приводит к различным заболеваниям: недостаточная масса тела, анемия, расстройства пищеварения. Серьезной проблемой при «неконтролируемом» питании может стать ожирение. В психологическом аспекте нарушения пищевого поведения (избирательный аппетит, нежелание пробовать новые продукты, полный отказ от какой-либо категории продуктов) могут приводить к снижению когнитивных функций из-за дефицита веществ, необходимых для нормального развития нервной системы.



## Как приучить ребенка к режиму дня?

При составлении дневного графика для детей дошкольного возраста необходимо соблюдать следующие принципы:

- установить правильную последовательность и обеспечить необходимое суточное количество сна и приемов пищи;
- обеспечить своевременную смену различных видов деятельности на протяжении периода бодрствования ребенка;
- установить длительность отрезков бодрствования, не превышающую предела работоспособности нервной системы ребенка.

Если режим дня составлен правильно и выполняется точно, ребенок активен в течение всего времени бодрствования. Он сравнительно быстро и спокойно засыпает, крепко спит и просыпается бодрым. У него хороший аппетит.

### Как безболезненно приучить ребенка к режиму?

Родителям важно быть последовательными и соблюдать ряд правил:

#### Во главе угла — базовые потребности

Сон, питание, гигиенические процедуры — базовые физиологические потребности ребенка. Именно вокруг них следует выстраивать режим дня. Прогулки, игры и обучающие занятия планируют, исходя из того, когда именно ребенок бодрствует и спит.

#### Постепенное приучение к графику

Если родители решили ввести в распорядок

дня ребенка строгий график только после 5-6 лет, им придется запастись терпением. Скорее всего, будущий школьник устроит протест четкому режиму. Важно не давить на малыша, все изменения вводя плавно.

Правило постепенного «погружения» в новый график работает всегда. И неважно, что это — приучение к горшку или поступление в первый класс.

#### Индивидуальный подход к составлению распорядка дня

Организация режима дня ребенка должна учитывать особенности его здоровья, физического развития и психотипа, какие у него увлечения. У каждого малыша свои потребности. Один съедает все и просит добавки, а другого приходится долго уговаривать «осилить» хотя бы половину порции. Важен индивидуальный подход. Простой пример — не нужно кормить малыша тогда, когда он не голоден. А думая над тем, как заставить ребенка лечь спать вовремя, стоит понимать, что, возможно, он просто не устал.

Родителям не мешает понаблюдать за естественным распорядком дня ребенка — когда он обычно засыпает, сколько бодрствует, в какое время голоден.

#### График должен быть гибким

Любой распорядок дня рано или поздно себя исчерпает и потребует корректировки. Ребенок растет и развивается. Естественно, что режим дня грудничка будет сильно отличаться от распорядка жизни трехлетнего ребенка и тем более школьника. Родителям важно постоянно менять расписание, подстраивая его под потребности и привычки малыша. Со временем в дневном



графике ребенка появляются все новые и новые «дела» — обучающие занятия, секции, уроки.

### **Разумный компромисс**

Даже незначительные отклонения от распорядка дня могут привести к нарушению сна и питания ребенка. Если установлены определенные правила, им нужно следовать.

### **Ребенок — не робот.**

Во всем надо знать меру и не подходить к режиму дня как к непреложному закону жизни. Могут возникать ситуации, когда дневной распорядок придется поменять. Это нормально. Родителям не стоит паниковать, если сборы на прогулку затянулись или ребенок захотел есть на полчаса позже. Также режим меняется на период болезни малыша.

