Консультация для родителей (октябрь)

Важно ли соблюдать режим дня ребенка?

Что это вообще такое — режим дня? Режим дня дошкольника — это определённая продолжительность отдыха и сна, регулярное и рациональное питание, выполнение гигиенических мероприятий. По мере роста малыша режим будет меняться, но заложенная основа — чередование в определённом порядке и ритме всех форм деятельности — сохраняется на всю жизнь. Зачем дошкольнику нужен режим? Оказывается, физиологи всегда настаивали на режиме дня. Еще издавна установлено, что многие внутренние органы работают в определенном ритме, а физиологические процессы совершаются с некой периодичностью. 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. А что будет, если режим не соблюдать?

 Ребенку трудно привыкнуть к режиму в детском саду. В результате адаптация проходит сложно. Если все не по расписанию, то ребенок нерационально использует время.

Организму трудно привыкнуть к расхолаживающему графику, а отсюда болезни внутренних органов (пищеварительная, опорно-двигательная и нервная системы).

Ребенок становится менее успешен. Привычка к внешней организованности — половина пути к организованности внутренней. Малыш, живущий по режиму, привыкший убирать свои игрушки и вовремя ложиться спать, став взрослым, легко научится распределять и анализировать получаемую информацию, научится правильно организовывать свою жизнь. Режим для малыша — это показатель спокойствия, стабильности и «надёжности» окружающего. Если он вдруг нарушается, у ребёнка может возникнуть стресс. Расшатывается нервная система. Есть ли минусы у жизни строго «по режиму»? Есть!

 Родителям придется контролировать этот процесс, а это значит, что нужно все время помнить про все «малышовые» 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. Как малыша перевести на «режим»? Для начала придется преодолевать сопротивление ребенка, а значит, нужна серьезная мотивация самих родителей. Можно для этого использовать книги. Можно — советы врачей. Распорядок должен включать в себя: игры, сон, принятие пищи, домашние дела, интеллектуальные и физические развивающие занятия, отдых, свободное время

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

1. недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);
2. отсутствием у ребенка привычки (ее придется нарабатывать!); тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);
3. недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений!;
4. 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.