

+Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал к беседе
по теме: "Мой режим дня.
Зачем он нужен"
Для родителей (законных представителей)

Понятие "режим дня"

Режим дня (или распорядок) - это чередование различных видов деятельности человека в течение дня. Особенно важно соблюдение режима дня для детей. Выполнение определенных действий в течение дня помогает выработать правильные привычки, позволяет экономить силы ребенка, снижает физическое и умственное утомление, сохраняет психическое здоровье и эмоциональное равновесие. Четкое соблюдение режима дня предупреждает переутомление ребенка. Сон, прием пищи, прогулки, занятия с ребенком, купание и другие действия проводятся в одно и то же время, и это позволяет организму приспособиться.

Распорядок – понятие гибкое. Режим дня может и должен изменяться в связи с взрослением ребенка. Значительно изменяют режим дня ребенка переход на двухразовый, а затем на одnorазовый дневной сон, позднее - поступление в детский сад, а затем и в школу. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность и успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет организм от перегрузок.

Конечно, у каждой семьи режим дня ребенка будет собственный, но для многих родителей нужен макет режима дня, пример, на что можно ориентироваться.

Для чего нужен режим дня

Распорядок дня нужен как взрослому, так и ребенку. Сначала он немного нужнее родителям, так как те из них, чьи детки живут «по режиму», более свободны во времени. Затем распорядок нужнее уже детям, особенно, когда они идут в садик и в школу.

Основное правило составления распорядка дня – он должен подходить и нравиться, как ребенку, так и родителям! В формировании распорядка важно также учитывать биологические часы ребенка.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое время ночного и дневного сна и другие действия, т.е. соблюдение режима дня, позволяют сохранить здоровье ребенку.

Преимущества режима дня

Семьи, где ребенок воспитывается по режиму, имеют много преимуществ перед теми семьями, где воспитание происходит бессистемно.

1. Распорядок дня - основа здоровья ребенка, это не просто временные моменты «что и когда делать нужно», это то, что помогает развиваться, расти и учиться ребенку здоровым.

2. Психологическое здоровье человека напрямую зависит от постоянства. Например, если ребенок засыпает и просыпается в разное время, то и количество часов бодрствования у него разное, в итоге развивается утомляемость, ребенок делается раздражительным, капризным и подвержен частым заболеваниям.

3. Распорядок дня дисциплинирует и помогает достигать поставленных целей. Например, если ребенку необходимо научиться играть на скрипке, в его распорядке появляется время для систематических занятий, соответственно, постепенно он приходит к цели.

4. Режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, а это, свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее в себе.

5. Распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, конечно же, поможет ребенку во взрослой жизни.

6. Благодаря режиму дня ребенок больше времени может уделить нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные дела выполняются «на автомате», четко и быстро.

7. Если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания.

8. Режим помогает детям быстро адаптироваться в новой обстановке (детский сад, школа).

Таким образом, режим дня – это не строгий график выполнения определенных заданий, а простой способ удовлетворить все главные потребности ребенка.

Как приучить ребенка к режиму или распорядку дня

Конечно, очень хорошо, если ребенок приучен к режиму дня с рождения. Но, если по какой-либо причине этого не произошло, то в любом возрасте не поздно приучить ребенка к выполнению распорядка дня.

1. Дети есть дети, поэтому в процессе приучения к режиму очень помогают игровые и соревновательные моменты - плакаты, расписания, флажки, галочки в графах, таймеры, оригинальные будильники и т.д. – дело в выдумке родителей.

2. Старайтесь не отклоняться от режима даже ради обстоятельств (например, из-за прихода гостей).

3. Учитывайте самочувствие ребенка, при его нарушениях нужна коррекция режима.

4. Не допускайте замены игр и прогулок сидением за компьютером, планшетом или перед телевизором.

5. Начните с себя - если родители режим не соблюдают, то приучать к нему детей бесполезно.

Что необходимо учитывать при составлении режима дня для ребенка

При составлении режима дня нужно учитывать биоритмы ребенка. В течение суток его активность и работоспособность неодинакова. Подъем активности детей отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 часов. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются на первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Кроме этого, при составлении режима дня всегда нужно помнить, что важна гибкость режима; его разумность и приоритет интересов и потребностей именно ребёнка, а не взрослых.

Примерный распорядок дня ребенка в 3-4 года

- 7³⁰ - Пробуждение, утренний туалет.
- 8⁰⁰ - Завтрак.
- 8³⁰ - 9³⁰ - Занятия с ребенком, игры, гимнастика.
- 10⁰⁰ - Второй завтрак.
- 10³⁰ - 12³⁰ - Прогулка на свежем воздухе.
- 12³⁰ - Обед.
- 13⁰⁰ - 15⁰⁰ - Дневной сон.
- 15³⁰ - Полдник.
- 16⁰⁰ - 16³⁰ - Игры, занятия с ребенком.
- 16³⁰ - 18⁰⁰ - Прогулка.
- 18³⁰ - Ужин.
- 19⁰⁰ - 20⁰⁰ - Спокойные игры, занятия с ребенком.
- 20⁰⁰ - Подготовка ко сну, купание ребенка.
- 20³⁰ - Ночной сон.

Составляющие ориентировочного распорядка дня дошкольника 5 - 6 лет (Описаны в порядке следования друг за другом)

- Утренняя гимнастика, водные (и закаливающие) процедуры, туалет - 1 час после пробуждения.
- Завтрак - 30 минут.
- Игры или помощь дома по хозяйству: для ребенка трех лет - 20 минут с небольшими паузами; для ребенка 4 - 6 лет - 20 минут без перерыва. Приучать ребенка к помощи или самообслуживанию необходимо с детства.
- Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры - 2 часа.
- Возвращение домой, игры, общение – 20-25 минут.
- Обед – 30 минут;
- Дневной сон: для ребенка 3 лет - 2 часа 20 минут; для ребенка 4-5 лет - 2 часа 10 минут; для ребенка 6-7 лет - 1,5 - 2 часа.
- Пробуждение, полдник, не очень подвижные игры - 1 час.
- Прогулка, подвижные игры - 1 час 20 минут;

- Возвращение с прогулки и игры и занятия с родителями или с другими членами семьи дома - 30-40 минут.
- Ужин - 30 минут.
- Спокойные игры, не требующие большой сосредоточенности – 30-40 минут.
- Сон - не менее 12 часов.

На основании предложенной схемы можно составить индивидуальный режим дня для ребенка с учетом распорядка в семье и индивидуальных особенностей ребенка.

Сон ребенка дошкольного возраста

В дошкольном возрасте ребенок нуждается во сне больше, чем взрослый человек.

Сну должна предшествовать определенная подготовка. Необходимо предложить ребенку опорожнить кишечник и мочевой пузырь (дети дошкольного возраста должны это делать самостоятельно). Малыш должен умыться перед ночным сном и почистить зубы. Очень хорошо, если ребенок приучится перед сном принимать ежедневный гигиенический душ.

Укладывая его спать, нужно проследить, чтобы снятая одежда была аккуратно сложена, надета пижама (ночная рубашка). Наиболее удобной оказывается поза на правом боку с левой рукой поверх одеяла. Дети дошкольного возраста, как правило, засыпают быстро. Можно поддерживать такие ежедневные ритуалы, как чтение короткой сказки, пение колыбельной, прослушивание любимой детской песенки или сказки в записи. Затем малыша оставляют одного, не ожидая, пока он уснет.

Взрослым следует помнить, что подвижные игры перед сном, просмотр телевизора или игры на компьютере затрудняют засыпание, возбуждают нервную систему ребенка и могут ухудшить ночной сон. Поэтому за 30-40 минут до сна ребенка следует занять спокойной деятельностью: рассматриванием или раскрашиванием картинок, рисованием.

Внимательные взрослые «читают» сигналы, которые свидетельствуют, что ребенок хочет спать:

- Снижение активности, потеря интереса к игре, ухудшение настроения.
- Потирание глаз, «стеклянный» взгляд.
- Зевота.
- Таскание за собой игрушки, с которой ребёнок обычно спит.

Если малыш демонстрирует признаки усталости, следует сразу же его уложить, чтобы избежать переутомления. Понаблюдав за ребёнком в течение нескольких дней, можно понять, во сколько у него появляются признаки усталости, и за 10–15 минут до этого времени уже начинать ритуал укладывания на дневной или ночной сон.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет: для 3- 4 летних - 12 -12,5 - 13 часов (из них - до 2 -х часов дневного сна); для 5 – 6 летних на сон отводится 11,5 ч ночью и до 1,5 ч днем. Конечно, данные цифры сна строго индивидуальны.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и выражать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью могут использовать для своих дел.

Следующий важнейший рубеж жизни ребенка – поступление в школу. Жизнь по режиму облегчит и этот очень ответственный жизненный этап, когда добавляются занятия в творческих кружках, спортивных секциях. Важно следить за тем, чтобы ребенок высыпался; проводил достаточно времени на свежем воздухе; выполнял домашние задания не «на ночь глядя», а заблаговременно; успевал не только учиться, но и играть, и уделять время хобби и любимым занятиям.