Консультация для родителей.

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 и в школе. 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).
* 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. Например, соседи могут мешать режиму дневного сна и долбить стену. Сверстники ребенка могут звать его на улицу, когда у него запланированы другие занятия. Все это может вызывать проблемы.

# Легко ли научиться соблюдать режим?

Однако самим взрослым не всегда просто его соблюдать: то оказывается, что вовремя не приготовлен ужин, то надолго затянулась далёкая прогулка. Ребёнок чувствует такую неустойчивость, это осложняет привыкание к режиму, и создаёт трудности.

Что же тогда делать? Важно не забывать, что мы говорим о человеческой личности, у которой уже имеются свои интересы и предпочтения, а не о роботе, постоянно настроенном на выполнение заданной программы.

Допустим, что ребенку чего-то делать не хочется. В этом случае:

* подходим индивидуально. Вопрос, следует ли выключить любимый мультик по телевизору, если он заканчивается чуть позже, чем требует режим, нужно решать в каждом случае по ситуации. Возможно, следует проявить гибкость, и не доводить ребёнка до слёз из-за 10 минут? А может быть есть возможность записать остаток мультика и досмотреть его после обеда?
* мягко критикуем, если режим не соблюдается, выясняем причины. И наоборот награждаем, хвалим за соблюдение режима, повышая мотивацию.
* переносим в графу «свободное время» то, что не успели. Эта графа должна быть непременно: ребенок должен знать, что у него есть запасной кусок времени, в который он сможет сделать все, что хотел, но не успел. Так, к примеру, если ребенок хочет играть, а нужно спать, то обещаем ему: «У нас есть свободное время. Тогда и поиграешь обязательно».

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

* недисциплинированностью самих родителей (воспитываем в себе самодисциплину!);
* отсутствием у ребенка привычки (ее придется нарабатывать!);
* тем, что он воспринимает порядок дел как скучный (будем играть!);
* недостаточной физической активностью малыша, ему некуда потратить энергию. Это приводит к тому, что он плохо ест и плохо засыпает (нужно как можно больше движений!;
* 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. Строгий поминутный режим практически невыполним, но это не значит, что он в принципе не нужен.

Подготовила воспитатель

Щербак Валерия Николаевна