

Статья: «Нужен ли ребёнку режим в летнее время?»

Соблюдать режим сложно. Многие из нас замечали, что самостоятельно поддерживать определенный распорядок дня, даже в течении всего-навсего одной недели, совсем непросто. Тем не менее, многие специалисты считают, что иметь определенный распорядок дня очень важно. В этой статье мы разберёмся, почему.

Для ответа на поставленный вопрос, стоит сначала точно понять, что значит это простое с виду определение. Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.



То есть, соблюдение режима дня способствует выработке определенного биологического ритма функционирования организма ребёнка. Это способствует рациональному расходу энергии ребёнка, а так же выработке привычки, с помощью которой он развивается. При ежедневном повторении одного и того же распорядка дня, вырабатывается ряд условных рефлексов. Ребёнок уже сам знает, что в течение суток он должен позаниматься, отдохнуть, покушать и поиграть в определенное время.



Таким образом, режим дня, в первую очередь, имеет воспитательное и гигиеническое значение. С его помощью родители и воспитатели могут привить ребёнку необходимые привычки, а так же помочь ему сформировать культурно-гигиенические навыки. При выполнении каждого пункта в прописанном режиме, ребёнок приобретает такие полезные качества, как организованность и самостоятельность. Так же, определенный распорядок дня помогает оградить ребёнка от переутомления или, наоборот, от сильного возбуждения.

После того, как мы выяснили, для чего нужен и чем важен определенный режим дня у ребёнка, перейдём к мифу о том, что это сложно. На самом деле, под режимом дня подразумевается выполнение на ежедневной основе всего нескольких пунктов:

- Подъем и отход ко сну в одно и то же время (здоровый сон ребёнка составляет примерно 9-10 часов ночью и 2 часа днём).
- Приём пищи 4-5 раз в день (завтрак не позднее, чем через час, после пробуждения, а ужин – не менее, чем за 2 часа до сна).
- Чередование прогулок с занятиями, где необходимо умственная активность ребёнка, либо где присутствуют активные игры.

Существует зависимость, между сбитым режимом у ребёнка и нарушениями его детского здоровья. Поэтому режим дня необходимо соблюдать не только в детском саду, но и дома, во время отпусков и учебного года!