

Влияние режима дня на психологическое здоровье дошкольника



Для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму дня принадлежит одно из ведущих мест.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование

бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Плюсы соблюдения режима дня

Соблюдение режима дня для дошкольника – это путь к здоровому телу: одно время для приёмов пищи, прогулок на свежем воздухе, сна.

Врачи и психологи считают, что именно соблюдение режима способствует укреплению здоровья; всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм привыкает – сон становится крепким, а аппетит улучшается.

Именно режим помогает организовать время ребенка, а это значит, что все будет предсказуемо, запланировано, как следствие, у дошкольника не будет чувства беспомощности от попадания в неожиданные ситуации, не будет суеты и беспокойства.

Ребёнка, который привык к режиму нужно меньше контролировать. Это хорошо как для родителей, так и для дошкольника.

Именно распорядок дня часто становится тем «спасательным кругом», который спасает малыша в новом мире школы. Это та стабильность и неизменность, которая придает уверенности. Режим часто способствует формированию самодисциплины.

Важно понимать, что режим дня ребенка – это не строгий график, когда с точностью до секунды нужно уложиться во время для выполнения задания, это хороший способ удовлетворить потребности ребенка. Взрослея, распорядок дня у ребенка может и должен меняться.

Для каждой семьи режим будет строиться согласно их представлениям о необходимой деятельности для ребенка, хобби и традициях.

Перед важнейшим событием для ребенка – поступлением в школу – задача родителей заранее перестроить его распорядок дня, так, чтобы минимально изменять его в начальной школе. Ребенок должен высыпаться, гулять, делать уроки не поздно

вечером, а заранее. Чтобы дошкольник мог не только учиться, но и уделить время играм, хобби или любимому делу.

Составляя распорядка дня помните:

- важна гибкость режима дня;
- разумность его составления;
- необходимо исходить из интересов и потребностей именно вашего ребенка.

Приучаем ребенка к режиму дня

Если так сложилось, что ваш ребенок не соблюдает режим дня или по каким-то причинам его распорядок сбился или попросту плохо вписывается в новые обстоятельства жизни дошкольника, то необходимо его изменить.

Делать это нужно постепенно:

Играйте с ребенком, приучая к режиму. Вам очень помогут игры и соревнования. Используйте цветные плакаты, смешные и оригинальные часы, будильники, яркое расписание и т.д.;

Не отклоняйтесь от режима, ни при каких условиях (приход гостей – не повод изменить режим);

Обращайте внимание на то, как ребенок себя чувствует (при болезни внесите необходимые корректировки в распорядок дня);

Не заменяйте игры и прогулки на компьютер, планшет или телевизор;

Покажите пример – обязательно сами соблюдайте режим, иначе ребенок увидит, что распорядок дня необязателен.

Что дает режим дня ребенку

Каждый педиатр и психолог говорит родителям, что режим дня дошкольника — это база для здоровья ребенка, а не просто временный момент в жизни — режим поможет развиваться, учиться и расти без вреда для здоровья.

Также распорядок дня влияет на психологическое здоровье малыша. Если ваш ребенок засыпает и просыпается в разное время, значит, и бодрствует он разное количество часов. Как результат утомляемость, раздражительность, возможны проявления агрессии и ослабление иммунитета.

Режим организует ребенка и помогает в достижении поставленных целей. Если он хочет научиться освоить новый вид деятельности (игру на музыкальном инструменте, каратэ, иностранный язык и т.д.), в его расписании появится время для занятий, соответственно ребенок идет к цели.



Режим дня ребенка важен и взрослому. Причем, сначала он немного нужнее родителям, потому что это способствует лучшему контролю своего времени. Затем режим нужен уже ребенку.

Ребенку, который живет по режиму с детства, не приходит на ум отказаться ложиться спать, есть или гулять. Малыш сам будет охотно придерживаться распорядка дня, потому что это залог стабильности и спокойствия, которые так для него важны. По утрам у ребенка есть время, не спеша одеться, никто его не подгоняет. Днём ритм жизни в семье предсказуем – все проходит мирно и без конфликтов. Вечером родители могут посвятить время себе.

Со временем режим незначительно изменяется. Уменьшается количество сна, ребенок престаёт спать днем или спит меньше. Но помните, что ребенку все еще необходим более продолжительный сон, нежели взрослому.

Сон ребенка

Крохе до 5 лет необходимо спать больше 12 часов в сутки. Малышу чуть старше: от 5 до 6 уже подойдет сон от 11 часов. Дошкольник обязательно должен спать днем один раз до 7 лет.

Особенность сна ребенка определяется всем, что его окружает. Звуки, обстановка дома, воспитание. Ряд детей необходимость идти спать воспринимают с неохотой, иногда с агрессией.

Малыш не знает и не понимает, что регулярное недосыпание часто является причиной его плохого самочувствия, отсутствия настроения, частых капризов и крайне негативно отражается на здоровье в целом. Что ярко отражается не только на состоянии нервной системы, но и в ослаблении иммунитета всего организма в целом.



Ложимся спать и встаем вовремя

Часто ребенок хочет завершить то, чем он занимался (игру, рисование и т.д.). Поэтому заранее (за 10-15 минут) скажите ребёнку о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда этот момент наступит, отведите ребенка в кровать, не поддавайтесь уговорам поиграть еще немного или слезам о том, что он не дорисовал картину.

Постепенно переключить ребенка от игры ко сну поможет правило о том, что малыш должен сам переодеваться. Готовить (расстилать) кровать ко сну, укладывать любимую игрушку под одеяло.

Самый лучший способ побудить ребенка запрыгнуть быстро в кровать и приготовиться ко сну — это ритуал с чтением книги на ночь в обнимку с мамой или папой.

Лучше всего, если после пробуждения ребёнок сразу встает. Но не забывайте при необходимости оставить минут пять или десять на переход ребенка от сна к бодрствованию, ведь некоторым нужно время, чтобы проснуться.

Затем пусть ребенок самостоятельно оденется. В течение всего дошкольного времени у детей следует закреплять привычку одеваться самостоятельно, умываться и причёсываться после сна.

Если ежедневно повторяется режим во времени отхода ко сну, еды, времени для обучения, прогулок и игр, то он оказывает благотворное влияние на все физиологические процессы в организме и нервную систему ребенка.