

## Почему ребенку так важен распорядок и режим дня?

Педагог- психолог: *И.Н. Шилко*

Каждый родитель неоднократно слышал от педагогов, врачей и других специалистов рекомендации по соблюдению распорядка дня для детей.

Говоря о необходимости соблюдения распорядка дня, я имею введу не только детей раннего развития, но и старших дошкольников и даже младших школьников.

Сейчас мы говорим не о режиме по минутам, а именно о распорядке.

Действительно с момента рождения и до того момента, когда ребенок становится более самостоятельный, и не так сильно зависим от мамы, родители соблюдают не только распорядок, но и режим дня: придерживаются рекомендованным количеством времени на сон и период бодрствования, прием пищи и время прогулок, соблюдая очередность и последовательность.

Но затем родители постепенно начинают уходить от такой системы.

Взрослые, как правило, загруженные своими повседневными делами постепенно меняют свой ритм. Темп деятельности становится ускоренным и не постоянным.

Естественно, в таком ритме начинает жить и ребенок.

Многие родители сталкиваются с тем, что ребенка невозможно дома уложить спать на дневной сон, или принимать пищу по времени, да еще и без сопровождения мультфильма.

***Знаете, почему?!***

Просто ребенку не остается ничего другого, только *подстраиваться под режим, нормы и правила родителей* — именно этот пример у него перед глазами.

Поэтому если вы обедаете и ужинаете не за обеденным столом, а перед телевизором, или параллельно выполняя какие-то еще дела, и вместо полноценного обеда получается перекус на ходу, то и ребенок с помощью крика, и истерик, начнет добиваться этого же, а мы в силу того, что устали часто уступаем ему.

Но очень важно, чтобы прием пищи был в спокойной обстановке, и без отвлекающих факторов. Тогда и сам ребенок, и его пищеварительные и нервные системы скоординированы готовы к выработке определённых реакций. Продолговатый мозг регулирует рефлексы глотания и слюноотделения, которые обеспечивают правильное продвижение пищи по пищеварительному тракту и её подготовку к перевариванию.

Когда ребенок не отвлекается на посторонние звуки и картинки, он успевает считывать сигналы тела о насыщении и не пропускает тот момент, когда он уже наелся. Если этого вовремя не происходит снижается скорость метаболизма, что приводит к медленному перевариванию пищи и замедлению сжигания жира.

***Еще одной проблемой становится - дневной сон!***

Есть несколько сложностей у родителей по поводу соблюдения этого режимного момента.

*Одни считают*, что их ребенка невозможно уложить днем спать, так как он не устает к этому времени. Совсем забыв, во сколько он утром проснулся. Особенно в выходной день. Да, воспользоваться моментом, когда можно подольше поспать — это хорошо и необходимо. Но помните, что вечером накануне ребенок должен вовремя лечь спать.

Очень часто мы заблуждаемся считая, что позже лег, позже встал – ничего страшного, но это далеко не так!

Природа разделила сутки на день и ночь. Это один из важнейших биоритмов. Необходимо обязательно учитывать биоритмы ребенка в организации его распорядка, потому что, если они смещаются, организм ребенка подает сигнал: «Мне плохо!»

Все это воздействует на организм возбуждающе, возникают сложности с торможением нервной системы, что приводит к проблемам с засыпанием, сон не приносит полноценного отдыха.

Ребенок весь следующий день чувствует себя «не в своей тарелке»: капризничает, проявляет вялость, апатичность или сильное возбуждение. Истерики, ночные страхи, энурез, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие болезни – такие последствия может вызвать постоянное нарушение биоритма ребенка.

*Другие родители*, говорят, что просто некогда. Потому что, именно вовремя, когда у ребенка должен быть дневной сон, они находятся, как правило не дома, а в тех местах, где не возможно уснуть.

*Некоторые родители* намеренно не укладывают днем спать ребенка, надеясь на то, что за день он сильно устанет и вечером его будет легче уложить на ночной сон.

**Важно** понимать, что дневной сон – это отдых для детского организма. Он нужен для того, чтобы нервная система отдохнула и восстановилась, тогда ребенок не будет чувствовать раздражения, и нервозность.

Создайте благоприятную, спокойную обстановку для сна и дневного отдыха. Если же ребенок днем не может уснуть, то обязательно придерживайтесь того, что этот период- время на отдых, поэтому в этот период мы лежим в кровати и отдыхаем, не каких разговоров или игр. Помните, если во время бодрствования ребенок малоактивен, то и засыпать он будет неохотно. Но и его гиперактивность не поспособствует качественному сну. Вот почему время бодрствования детей должно быть продуктивным, но не перегруженным.

Если же ребенок не смотря на усталость, все же не может уснуть, не бойтесь обратиться к специалисту.

Не забывайте, особенно детям постарше, важно правильное чередование умственных и физических нагрузок. Иногда желая для ребенка только самое лучшее, родители стремятся записать ребенка в наибольшее количество кружков и секций стремясь развивать все сферы деятельности ребенка.

Но такая интенсивная нагрузка дает только противоположный эффект: нервная система ребенка перегружается в результате страдает как умственная, так и физическая работоспособность.

*Вы удивитесь, но для дошкольника достаточно двух кружков, например, студия творчества и спортивная секция.*

Режим и распорядок дня пугает нас своей обязательностью, и строгой организованностью, живя в запланированном, расписанном ритме ежедневных дел нам хочется спонтанности и творчества полета. Это замечательно если вы легки на подъем и готовы в любой момент собраться и умчатся в путешествие и отдых на природе.



Распорядок дня не исключает спонтанные решения, но слаженная система, в которой живёт ребенок это прежде всего его система психологической безопасности, ребенок понимает, что будет сегодня, завтра, он не смотря на протесты и демонстрацию поведения знает почему от него сейчас это требует.

Ребенок точно знает, что, когда он проснется, — почистит зубы. Потом, скорее всего, позавтракает. Через несколько часов он снова проголодается и захотите пообедать, и только когда придёт время, и все члены семьи соберутся, тогда все будет обед. Это помогает ребенку чувствовать свое тело, желание и эмоции, и как *следствие формируются психологические механизмы регуляции.*

Для того чтобы привыкнуть к определенному распорядку дня, требуется не только время, но главное наше терпение и сила воли.

Помните, главное выстроить систему последовательных моментов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей вашего ребенка и всех членов семьи. Поэтому если есть те моменты, которые нарушают ваши личные границы и интересы, или же других членов семьи, то соблюдение такого режима дня не принесет не кому пользы.

Нервная система не сможет справляться столь высоким напряжением, что может привести к сбоям в работе организма. Нарушается функционирование всех органов и систем: подавляется иммунная система, возникают проблемы с пищеварением, снижение иммунитета, повышением утомляемости, апатией, безразличием, беспокойством и депрессией.

Распорядок и режим дня играет ключевую роль в поддержании здорового и сбалансированного образа жизни. Он помогает нам поддерживать нормальное физическое и эмоциональное состояние, снижает уровень стресса, повышает нашу продуктивность и помогает нам развивать здоровые отношения.

Здоровья Вам и Вашим близким!

### **Используемая литература:**

1. И. Е. Валитова, В. А. Чемеревская «Психологические проблемы питания у детей дошкольного и младшего школьного возраста»
2. А. Сухарев «Режим дня - залог здоровья»
3. В. Дмитриева «Это же ребёнок»
4. Сайт профессиональных психологов b17.ru — <https://www.b17.ru/>