

### **Значение режима дня в воспитании детей**

Соблюдение правильного режима дня дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье малыша. Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, - к ослаблению иммунитета.

Для чего нужен режим дня? Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение **режим дня**. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и к сроку настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада или школы, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем. Дети постарше не всегда соблюдают режим дня, так как сами еще не в состоянии контролировать его, а взрослые относятся к ним иногда попустительски. Дети могут увлечься мультфильмами, отказаться от дневного сна, расшалиться вечером. Дети дошкольного возраста отличаются повышенной утомляемостью. Для них характерна неустойчивость нервных процессов и быстрая истощаемость нервной системы, что является одной из причин капризов. Чередование различных видов деятельности помогает поддерживать хорошую работоспособность в течение дня. Смена деятельности приводит к активизации различных зон коры головного мозга, поэтому у ребенка поддерживается тонус и не возникает выраженной усталости.

**В дошкольном возрасте** дети сохраняют бодрость на протяжении не более 5-6 ч, поэтому им необходим дневной сон. Режим дня помогает ребенку засыпать и просыпаться в одно время. Если есть полноценный ночной сон, а значит и отдых, то будет и хорошее настроение утром после пробуждения. Режим дня для детей составляют с учетом физиологических потребностей. До 5 лет ночной сон должен занимать 10-11 ч., а дневной – 1,5-2,5. Всего ребенку положено спать 12-12,5 ч в сутки. Оптимально укладывать ребенка в кровать в период с 21 до 21 ч 30 мин, тогда утром, с 7 до 7 ч 30 мин, он проснется бодрым. Дневной сон у детей дошкольного возраста организуют так, чтобы пробуждение пришлось на период с 15 до 15 ч 30 мин. В таком случае во второй половине дня они вновь будут активны. Более позднее пробуждение будет сопровождаться вялостью до вечера и нарушит ночной сон. Как правило, это приводит к нежеланию ребенка выполнять просьбы взрослых, возбуждению вечером, плохому засыпанию и капризам. Помочь ребенку приспособиться к соответствующему возрасту режиму дня можно следующим образом. Предупреждайте ребенка за 10-15 мин о том, что пора заканчивать игру, собирать игрушки и ложиться спать. По истечении данного времени проверьте, чтобы ребенок все сделал, помогите ему при необходимости.

#### **Почему правильный режим дня так важен для школьника?**

Для школьника правильный режим дня — это основа крепкого здоровья, хорошей работоспособности и настроения, которая поможет избежать переутомления и обеспечит отличную успеваемость. Правильный режим дня важен не только для школьника, но и для его родителей. Но, в отличие от взрослых, организм ребёнка растёт и развивается, и этот факт нельзя игнорировать. Поэтому при составлении режима дня для школьника важно правильно распределить нагрузку, чередуя работу и отдых, умственные и физические занятия, а также учитывая привычки, характер и состояние здоровья самого ребёнка. Что является важным при составлении правильного режима дня школьника: чередование работы и отдыха. **Помните:** перегрузка может привести к нервному срыву и сбоям в работе иммунной системы.

Своевременное полноценное питание.

Вовремя просыпаться утром и вовремя ложиться спать вечером. Эта привычка — лучшая гарантия приятного пробуждения утром и быстрого засыпания вечером. полноценный сон в течение 9–10 часов в сутки (для младшеклассников — 10–12 ч). Время ночного отдыха является важным для поддержания здоровья растущего организма. Здоровый сон улучшает работоспособность и усвоение новой информации, в то же время, недосыпание очень вредно для здоровья ребёнка.

Рассчитайте, сколько времени нужно вашему ребёнку, чтобы спокойно и без суеты собраться в школу и успеть к началу занятий. Это важный момент правильного распорядка дня. Как правило, утром организм просыпается постепенно, и спешка в это время создаст ненужный стресс.

Правильная организация дня после занятий в школе, которые могут быть достаточно утомительными для вашего ребёнка, является очень важным моментом. Большинство детей испытывают сильную усталость после занятий, и им необходим полноценный отдых. Хорошим выходом из такой ситуации может быть дневной сон. Для младшеклассников это — необходимость. Для детей постарше, другой, не менее эффективный и полезный для здоровья способ восстановить силы — прогулка на свежем воздухе. Не забывайте о своевременном приёме пищи: интервал между приёмами пищи для ребёнка 6–7 лет не должен превышать 3–4 ч. Отдохнув, ребёнок может заняться выполнением домашнего задания и посещением кружков и секций. При выполнении домашнего задания следует не забывать делать 10 минутные перерывы. Оптимальное время для усвоения информации — с 16:00 до 18:00.

**Помните: для школьника правильный режим** — это то, что поможет сохранить здоровье развивающегося организма, и сделать важный шаг к умению организовывать не только свой текущий день, но и всю жизнь.

Необходимо выполнять режим дня даже при подготовке к экзаменам

1. Лучше начинать заниматься в 8:30, т.к. в утренние часы работоспособность больше.
  2. Делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления
  3. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
  4. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.
  5. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
  6. Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
  7. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность.
  8. Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.
  9. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.
- По словам учёных, при соблюдении распорядка в организме вырабатываются условные рефлексы: каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, это позволяет легко переключаться с одного занятия на другое. Кроме того, так соблюдается баланс между рабочей деятельностью и отдыхом.
- Исследования подтверждают, что соблюдение режима дня подростком имеет большое значение и в последующей взрослой жизни. Например, специалисты из университета Олбани в США опросили 292 студента, придерживались ли они распорядка дня в детстве.

Оказывается, те, у кого был стабильный режим, уже, будучи взрослыми лучше справляются с планированием времени, обладают более высокой концентрацией внимания и проще переносят жизненные трудности. Это довольно убедительные аргументы в пользу важности соблюдения режима дня.