

## Лекция № 3. "Режим дня дошкольника"

Правильный режим дня — одно из важных условий нормального развития и роста в жизни дошкольника. Но довольно часто выясняется, что ребенок никак не хочет этому режиму следовать: и ложиться вовремя ему не нравится, и вставать утром не хочется, и дневной сон превращается в ежедневный спор с мамой... Несколько проще придерживаться режима дня детям, посещающим детский сад, но и такие малыши частенько с удовольствием нарушают правила, как только им предоставляется такая возможность — например, в выходные. А уж несадовый ребенок часто живет и вовсе по режиму взрослого: поздно ложится спать, завтракает слишком рано или ужинает слишком поздно... Все это, конечно, на пользу дошкольнику не идет.

### Каким должен быть режим дня дошкольника

Разумеется, нельзя говорить о каком-то строгом, до минуты выверенном режиме дня дошкольника: незначительные отступления, обусловленные индивидуальными особенностями ребенка, вполне допустимы. Но в качестве ориентира можно использовать такой режим: подъем в 7.30 утра, завтрак — 8.30–9.00, затем игры, развивающие занятия, прогулка, если позволяет погода, обед — с 12.30 до 13.30, затем двухчасовой сон, полдник (около 16.00), игры и занятия до ужина (в 18.30) и после него, отход ко сну не позже 21 часа.

При этом проблемы могут возникать буквально на каждом этапе режима — и вставать не хочется (слишком рано), и завтракать без капризов не получается, и гулять никак не соберемся, и днем спать не хотим... А уж вечером отправить ребенка в кровать — настоящая проблема.

### Причины нарушения режима дня

Очень часто сложности с соблюдением режима объясняются недостатком физической активности ребенка в течение дня. Если малыш мало гуляет, не играет в подвижные игры, а проводит время исключительно перед телевизором или даже компьютером, ему не удастся выпустить энергию — поэтому ребенок не устает, плохо ест и спит. С другой стороны, телевизор и компьютер становятся причиной возрастающего нервного напряжения, что также приводит к ухудшению аппетита и бессоннице. Помните, что физическая активность необходима ребенку и для развития, и просто для хорошего настроения, поэтому ее обязательно нужно включать в установленный режим. К пяти-шести годам ребенок вполне может освоить езду на велосипеде, катание на лыжах, плавание. Все эти занятия, поместившись между завтраком и обедом, и разбудят аппетит малыша, и помогут ребенку заснуть.

Часто родители дошкольников задают вопрос о том, так ли необходим ребенку пяти-шести лет дневной сон. Действительно, некоторые дети (в основном — чувствительные, впечатлительные, с высокой нервной возбудимостью) в этом возрасте перестают спать днем. Строго говоря, это не катастрофа. Если ребенок спит 11,5–12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, то организм его полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удастся заснуть — почитайте ему, поиграйте в спокойные игры, просто поболтайте.

При планировании дня дошкольника помните, что дети в большей степени, чем взрослые, чувствительны к естественному биологическому ритму. Так называемые пики работоспособности приходятся на периоды с 8 до 12 и с 16 до 18 часов; именно это время следует посвятить самым сложным и энергозатратным занятиям.

Многие родители утверждают, что их ребенок — «сова», а потому ему категорически не подходит описанный режим дня дошкольника. Конечно, бывает и такое. Но гораздо чаще детская «совиность» объясняется самыми прозаическими причинами. Например, тем, что ребенок слишком много смотрит телевизор, перевозбуждается, вечером не может заснуть, к утру не успевает выспаться и потому всю первую половину дня проводит в плохом настроении, отказывается от игр, а потом садится к телевизору. И на следующий день все вновь повторяется. Такое нарушение нормального режима не только мешает ребенку нормально расти и развиваться, но и формирует дурные привычки, с которыми потом будет очень сложно бороться.

И еще один совет. Если ваш ребенок ходит в детский сад, старайтесь придерживаться садового графика и в выходные. Смена режима дня — это стресс для ребенка, именно поэтому после выходных, проведенных не по правилам, малыш встречает понедельник не в лучшей форме.