Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики.

Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычный мир, а устоявшиеся семейные правила, традиционные сказки на ночь и запланированные развлечения успокаивают ребенка.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим — это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, игр в течение суток. Сон, еда, прогулки, игры - все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Режим дня не только способствует его правильному и гармоничному развитию, но и приучает к дисциплине, формирует представление об обязанностях. До 6 лет ребенок должен спать один раз днем. Подготавливать его к ночному сну нужно постепенно и в определенном, повторяющемся каждый день, порядке.

Все жизненные процессы в организме протекают в своем ритме. Сердце (вслед за сокращением наступает расслабление), дыхание (вдох и выдох сменяют друг друга), пища перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальную работу всего организма человека.

Важно правильно чередовать спокойные и подвижные игры, прогулки. Соблюдение режима должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать — полезные навыки разрушаются.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило режим не соблюдается. Функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй — третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в дни не посещения детского сада не должен отличаться.

Домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, ограничение по времени и возрастному соответствию просмотра телевизионных передач способствуют нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени. Организм своевременно настраивается на соответствующую времени суток деятельность, поэтому она осуществляется без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления, отрицания.

Своевременный прием пищи важнейшая часть режима дня, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит.

Спасибо за внимание!