Режим дня ребёнка.

На консультациях и при выдаче рекомендаций от специалистов часто слышат родители про режим дня. Кроме всеобщей пользы для нервной системы, режим дня это и формирование личностных качеств (организованность, ответственность, пунктуальность, самостоятельность, контроль, саморегуляция).

В режим дня важно прописывать всё, вплоть до конкретных действий, например, дыхательная гимнастика, если она Вам рекомендована.

И, несмотря на индивидуальность, есть 6 необходимых компонентов, которые необходимо соблюдать при составлении режима дня:

1. сон;
2. прогулки;
3. учебная деятельность;
4. игровая деятельность, кружки, спорт;
5. отдых по собственному выбору;
6. прием пищи, личная гигиена.

По большому счету режим – это правильное сочетание сна и бодрствования.

Бодрствование – это такое деятельное состояние коры головного мозга, находящейся в активном взаимодействии с подкорковыми отделами головного мозга.

На длительность бодрствования влияют:

- объем информации, количество впечатлений, активная деятельность ребенка;
- предел работоспособности нервной системы (мозговая активность);
- качество сна.

Сон – заторможенная деятельность всех органов и систем. Мозг активен, но активное его состояние направлено на восстановление затрат энергии и переработку информации.

Важно:

- неправильная организация бодрствования приводит к нарушению полноценности и эффективности сна
- нарушение сна становится причиной недостаточной активности ребенка во время бодрствования. И то, и другое могут быть причиной задержки нервно-психического и физического развития детей, а при длительном сохранении приводят к возникновению заболеваний.

При составлении режима следует помнить, что функциональные возможности детей обусловлены и ограничены возрастом, состоянием здоровья и уровнем их работоспособности, индивидуальной выносливостью нервной системы. Всегда проверяйте: нет ли истощения и перегруза нервной системы?

Чтобы ребенку было проще определить, когда он должен делать уроки, а когда играть, нужно вместе с ним нарисовать на часах сегменты разного цвета и сделать очень простую, но супер яркую памятку.

Рекомендации подготовила педагог-психолог, Зорина Ольга Юрьевна.