

## Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка

Социальный педагог  
ГБОУ «Центр «Дар»  
Бекшаева С.В.

Правильно организованный распорядок дня ребенка – это определённая продолжительность и разумная смена разных видов деятельности и отдыха. Четкий график позволяет сбалансировать периоды учебы и отдыха, сна и приема пищи и гигиенических процедур.

Взрослые люди, как правило, очень небрежно относятся к собственному графику жизни. Стиль современной жизни диктует свои правила – обеды «на бегу», сон по принципу «сколько получится», ленивый и пассивный отдых. И со временем ребенок начинает жить по правилам, установленным в семье. У него нет другого выбора, приходится приспосабливаться к режиму своих родителей. Грамотно выстроенный распорядок дня ребенка должен использоваться не как принуждение, а эффективный метод удовлетворения потребностей детей. Почему важно соблюдать режим дня?

1. Это фундамент физического и психического здоровья. Это основа для его идеального психоэмоционального и физического развития. Если ребенок высыпается, он бодр и любознателен, а ежедневные прогулки укрепляют иммунитет и расширяют его кругозор. Играя с другими детьми, ребенок познает мир и учится общаться. Соблюдение распорядка дня развивает у ребенка пунктуальность. Правильное питание – залог здоровья и отличного самочувствия ребенка. А образовательная деятельность, включенная в повседневную жизнь ребёнка, будет развивать его интеллектуально.

2. У ребенка развивается уверенность в себе. Нервная система его очень пластична и помогает быстро адаптироваться к любым внешним условиям. Когда ребенок знает, что будет завтра или после того, как он сделает домашнее задание, появляется чувство спокойствия и комфорта.

3. Воспитание ответственности и дисциплины закладывает основу для повседневной деятельности. Ребенок учится нести ответственность за свои действия.

4. Развитие семейных ценностей. Совместные обеды, прогулки, времяпровождение помогают формировать распорядок дня и сближают родителей и детей.

5. Способ выработки здоровых привычек. При налаженной повседневной деятельности ребенок без серьезных проблем адаптируется к новой обстановке и быстро формирует полезные привычки. Дети, которые следуют распорядку дня, более успешно приспосабливаются к школе.

Некоторые педиатры считают, что большинство детей готовы к режиму дня в возрасте 3-4 месяцев. И если приучать к соблюдению режима в раннем детстве, можно рассчитывать, что к 7-8 годам ребёнок уже будет нести ответственность за его соблюдение. Родителям не придётся все время уговаривать ребенка поесть или сделать уроки. Он сам сможет выполнять дела из ежедневного расписания.

Сон очень важен для нормального роста и развития ребёнка. Дети получают огромное количество информации каждый день. Когда ребенок спит, его тело и нервная система отдыхают, и он проживает все полученные в течение дня эмоции в новом качестве, тем самым устраняя психоэмоциональные перегрузки.

Потребность каждого ребенка в отдыхе разная. Сколько спать – зависит от многих факторов: состояния здоровья, повседневных мероприятий, количества и качества питания, переживаемых эмоций в семье и за пределами дома. Около четверти детей имеют те или иные нарушения сна – от затруднений с засыпанием до лунатизма. А эти нарушения влияют на когнитивные функции (расстройство памяти и внимания), которые могут ухудшаться и изменять поведение (появляется тревога, усталость, раздражительность и даже агрессия). Также может наблюдаться задержка роста.

Если ребенок в течение дня был не активен, то он и заснуть ему будет нелегко. Излишняя же активность наоборот, мешает качественному сну. Вот почему «рабочее» время детей должно быть продуктивным, но не должно быть перегружено, поэтому родителям при составлении расписания нужно найти «золотую середину». Если соблюдать определенные правила, то качество ночного отдыха значительно улучшится, например:

1. Ложиться спать в одно и то же время.
2. Соблюдать условия микроклимата в помещении: температура 20-22 °С, а влажность воздуха около 60-70%.
3. Отсутствие активных игр (за 2 часа до сна).
4. Сон ребенка старше 6 лет не должен превышать одного часа.
5. Избегать употребления продуктов с кофеином (шоколад, какао и т.п.) после 16 часов.

Питание – тоже один из главных факторов, от которых зависит полноценное развитие в любом возрасте. Оно должно быть организовано таким образом, чтобы ребенок получал все необходимые питательные вещества, витамины и минералы, клетчатку и т.д., чтобы детский организм был готов к росту и разным нагрузкам, встречающимся на пути. Важно есть примерно в одно и то же время, именно так начинает срабатывать определённый рефлекс, который напрямую влияет на аппетит. Серьезной проблемой при «неконтролируемом» питании может стать ожирение. Нарушения, связанные питанием (например,

избирательность, нежелание есть мясо или овощи) также влияют на снижение когнитивных функций.

При составлении режима дня нужно быть последовательными и соблюдать некоторые правила:

1) Базовые физиологические потребности: сон, питание и гигиена ставятся во главу угла в режиме дня ребенка. Всё остальное планируется, исходя из того, когда именно он бодрствует и спит. Чем раньше режим вводится, тем лучше. Водить его нужно постепенно.

2) Можно и нужно соблюдать разумный компромисс. Конечно, если установлены чёткие правила, то лучше их придерживаться. Но могут возникать ситуации (на случай болезни или форс-мажора), когда распорядок нарушается и сдвигается. И в этом ничего страшного нет.

3) График должен быть гибким и меняться в зависимости от возраста, потребностей и появлением нового вида деятельности, например обучающие занятия, уроки, секции или кружки. Режим дня ученика обязательно учитывает его школьное расписание.

Есть родители, которые с нежеланием относятся к введению распорядка дня для своих детей. Некоторые из них считают, что «жизнь по расписанию» вынуждает ребенка делать то, что он «должен делать», а это уничтожает в ребёнке творческие задатки и ограничивает его свободу.

Для таких сомневающихся родителей психологи провели опрос, в котором приняли участие около 300 респондентов. Целью исследования было установить, насколько важен детский распорядок дня. Результаты показали, что взрослые, выросшие в семьях с установленным распорядком, имеют меньше проблем с концентрацией внимания и умеют управлять временем. Школьники также показывают себя с лучшей стороны, если в их семьях придерживались распорядка дня перед поступлением в школу.

В помощь родителям предлагаю пройти «Тест на соответствие поведения вашего ребенка навыкам здорового образа жизни» и воспользоваться шаблоном примерного расписания для составления РАСПОРЯДКА (РЕЖИМА) ДНЯ вашего ребёнка.

### Тест на соответствие поведения вашего ребенка навыкам здорового образа жизни

#### 1. РАЗБИРАЕТСЯ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 2. ЧАСТО ЛИ ГУЛЯЕТ ВАШ РЕБЁНОК?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 3. ЗНАЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 4. ДЕЛАЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАРЯДКУ/ПОСЕЩАЕТ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 5. ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЛИШНИЙ ВЕС?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 6. У ВАС В СЕМЬЕ ПРИНЯТО ОТДЫХАТЬ АКТИВНО?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 7. ВАШ РЕБЁНОК ВОВРЕМЯ ЛОЖИТСЯ СПАТЬ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 8. ЧАСТО ЛИ БОЛЕЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

Да (2 б.)  Нет (1 б.)

#### 9. СОБЛЮДАЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК НОРМЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### 10. В ОСНОВНОМ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ПРЕОБЛАДАЕТ ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Да (1 б.)  Нет (2 б.)

#### Результат:

**от 1 до 10 баллов.** Ваш ребенок находится в благополучной окружающей среде и достаточно хорошо владеет важными навыками, которые помогут ему поддерживать здоровье на протяжении долгого времени. Мы рады, что вам удалось привить полезные привычки своим детям.

**от 11 до 20 баллов.** Стоит всерьез задуматься о распорядке дня, полезном питании и других важных привычках для поддержания здорового состояния растущего организма. Очень важно с раннего возраста закрепить у ребенка навыки здорового образа жизни, которые помогут ему не болеть и быть социально активным. Если вам потребуется помощь в этом вопросе, мы с радостью поможем.

Примерный *режим дня школьника*

Деятельность	Время
Пробуждение и подъем	7.00
Гигиенические процедуры, зарядка, завтрак	7.00 – 8.00
Уроки	8.30 – 13.00
Возвращение домой	13.30
Обед	13.30 – 14.00
Послеобеденный отдых	14.00 — 15.00
Прогулка, активный отдых	15.00 – 16.00
Выполнение школьных заданий	16.00 – 18.00
Свободное время, кружок, секция	18.00 – 19.00
Ужин, свободное время	19.00 – 20.00
Подготовка ко сну, сон	20.00 – 21.00

**Использованные источники:**

1. Здоровый сон – счастливый ребенок / Марк Вайсблут; Пер.с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014.
2. Правила успеваемости и режим дня школьника / В.А. Крутецкая – «ИД Литера», 2013.