

# Так ли нужен режим дня?



Дубровина М.В., воспитатель

XXI век по праву можно считать временем противоречий в воспитании детей. Мода постоянно меняется, то родителям советуют следовать определенной модели (японской, например), то им дают свободу выбора. Мамы и папы в таком обилии информации не могут выбрать что-то определённое.

## Особенности понятия

Некоторые взрослые считают режим пережитком прошлого. В яслях, садике, школе, потом на работе — человек находился в каких-то рамках. После краха советской системы появилась вера в то, что ребенок свободная личность, и он может выбирать сам. Нет, не может. В силу своего возраста и отсутствия жизненного опыта малыш не выставит себе рамки. Поэтому он нуждается в родительских ограничениях. Только так получится вырастить человека со стабильной психикой. Особенно это касается детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Родителям важно понимать особенности детской психики. Большинство малышей не сможет заснуть без помощи. В таком случае они изведут себя, перевозбудят и утомят, как итог долгая истерика. Поэтому задача родителей

создать не систему строгих требований «ложимся строго в 21:00, а режим, который позволяет разделить сутки на определенные действия. Например, в час дня малыш ложится спать, а в это время взрослый читает ему книгу.

## В чем опасность?

Кто-то считает, что режим нужен только для детского сада, но это не так. Если ребенок сам решает, что ему делать — это прямой путь к выращиванию тирана. Родитель главный в семье и это нормально. Поэтому мама и папа задают ритм дня, определяют, что делать. Важно предоставлять режим дня не как диктатуру, а как необходимость жизни. Так все подчиняются правилам.

В тоже время режим не должен быть перегруженным и содержать десяток дел. Все же ребенку оставляют свободное время для игр и прочих развлечений. В обилии кружков в дошкольном возрасте тоже смысла нет.

## Как составить?

Итак, режим дня для дошкольника очень важен и от него зависит процесс развития. Но малыш не умеет читать и делать ему расписание бесполезно. Поэтому лучше пойти иным путем. На видное место вешается плакат с цветными картинками. Например, утренняя часть отмечается знаком солнышка и на ней размещают иконки с умыванием, завтраком, сборами в садик.

Некоторых родителей может останавливать отсутствие навыков рисования. В таком случае можно обойтись готовыми плакатами. В 6-7 лет малышу можно объяснять категории времени: сегодня, завтра, вчера, утренние, дневные и вечерние часы и т.п.

Если дошкольник с ранних лет привыкнет жить по режиму, то ему будет легче адаптироваться к школе. Особенно это важно для выполнения домашнего задания, так как родители не должны его постоянно контролировать. Режим позволяет человеку меньше тратить энергии. У него вырабатываются определенные реакции. Например, он привыкает, есть в одно время и это позволяет избегать переедания. Если малыш всегда ложится в определённый час, то его мозг будет заранее готовиться к отдыху. Соблюдение режима дня хорошо сказывается на иммунитете и психике.