

Распорядок дня – это ритм жизни

Распорядок дня это режим жизни. И насколько тщательно родители продумают распорядок дня своего ребенка, настолько это положительно отразится на всех сторонах его жизни и здоровья.

Распорядок дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха, обусловленном физиологическими потребностями организма и социальными условиями. Кроме того, распорядок дня должен учитывать состояние здоровья, возрастные анатомо-физиологические и индивидуальные особенности ребенка. Поэтому распорядок дня у каждого ребенка индивидуальный, но не должен сильно отличаться от общепризнанного режима дня, составленного опытными педагогами, педиатрами и психологами.

Воспитать в ребенке чувство ритма не слишком сложно: самой природе присущ ритм.

Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев бывает нелегко: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима. Конечно, бывают ситуации, когда время тех или иных действий можно немного сдвинуть. Главное, чтобы их последовательность оставалась неизменной. Ведь основа, заложенная в раннем детстве, сохраняется на всю жизнь.

Родителю необходимо обратить внимание на свою собственную мотивацию в вопросе с режимом: «так все делают» или «так лучше ребенку», «так удобно нам, родителям» или «это оптимально для всех членов семьи».

Часто, ориентируясь на рекомендации специалистов, родители, не обращают внимание на своё истинное, подсознательное отношение к режиму. Если у родителей был очень жесткий режим в детстве, то может возникнуть внутренний конфликт между сознательным желанием помочь своему ребенку жить в оптимальном режиме и подсознательным раздражением, злостью к строгому режиму по памяти из собственного детства. И наоборот, если у родителей в детстве не было никакого режима – внутренний конфликт между сознательным желанием помочь своему ребенку жить в оптимальном режиме и неумением подчиняться режиму и создавать его для малыша.