

## **«Распорядок дня — залог здоровья и нормального развития особого ребенка»**

Существует много точек зрения по поводу строгого соблюдения распорядка дня ребенком. Кто-то считает, что это жизненная необходимость, а кто-то видит в строгом распорядке препятствие на пути развития личности ребенка. Но все же психологи и педиатры сходятся в том, что режим играет огромную роль в воспитании ребенка.

Распорядок дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

Распорядок не только организывает ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом малыша. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку.

Облегчить адаптацию - приспособление к жизни - родители обязаны организацией определенного распорядка: в определенные часы кормление, сон, бодрствование, пребывание на свежем воздухе и т. д.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве - чередование всех форм деятельности организма в определенном ритме. Воспитать в ребенке чувство ритма - не слишком сложно: самой природе присущ ритм.

Малыш легко привыкает к предложенному ему распорядку. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость распорядка, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше.

Между тем именно соблюдение распорядка позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексы, сохранять и укреплять здоровье при напряженной смене различных раздражителей.

Важнейший компонент распорядка дня - *сон*. Дошкольники дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в дошкольную группу). Но ложатся спать в одно и то же время редко. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени.

С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря. Беспорядочная деятельность последних вначале мешает отучить малыша пачкать штанишки, а в дальнейшем - может способствовать различным нарушениям функций этих органов.

Сон в определенные часы суток в чистой отдельной постели, в свободном ночном белье восстанавливает затраченную за день энергию.

В течение дня - лучший вид отдыха для ребенка - подвижные игры, занятия физкультурой.

Распорядок дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению распорядка дня необходимо с первых дней его жизни. Это не только облегчает уход за ним, и с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям распорядка дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

У детей, воспитывающихся в коррекционном центре, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, распорядок не отличался от установленного в коррекционном центре и ставшего для ребенка привычным. Таким образом, распорядок дня - это образ жизни. И насколько более тщательно родители продумают его для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех его сторонах жизни и здоровья.