

Значение режима для здоровья и развития ребенка

Режим дня в детском саду подчиняется чёткой логике, но дома эта логика часто рушится. Ребёнок поздно ложится и поздно встаёт по выходным. Он завтракает перед экраном телевизора, а гуляет когда придётся. В результате даже садовский ребёнок к понедельнику оказывается совершенно дезадаптирован к нагрузкам.

Несколько простых практик для домашнего режима без стресса.

✓ Организм ребенка привыкает просыпаться в 7.00 или 7.30 утра. Если в выходные разрешать спать до 10.00, биологические часы сильно сбиваются. К понедельнику ребёнок просыпается в фазе глубокого сна. Лучше будить ребёнка в выходные не позже получаса после привычного времени.

✓ После пробуждения организму нужны калории и вода в первую очередь. Мультфильмы на голодный желудок создают лишнюю нагрузку на нервную систему. Простое правило звучит очень понятно и доступно для всех. Сначала завтрак, а только потом планшет или телевизор. А ещё лучше сначала зарядка с завтраком, а экран уже после прогулки.

✓ Даже в выходные полезно планировать бег или игру на одно время. Например, в 10.30 вся семья выходит играть в мяч. Тело привыкает к тому, что в этот час мышцы работают активно. Это улучшает детскую координацию и снижает риск травм от спонтанных игр.

✓ Дети до 7 лет нуждаются в дневном восстановлении нервной системы. Даже если ребёнок не засыпает, полезно ввести ритуал тихого часа. С 13.30 до 15.00 можно лежать с книгой или слушать аудиосказку. Это предотвращает вечернее перевозбуждение и делает ночной сон более глубоким.

✓ Ужинать лучше за 2 или 3 часа до того как лечь спать. За час до сна нервная система должна начинать постепенно тормозить. Если ребёнок бегаёт прямо перед укладыванием, заснуть становится очень сложно. Вечером лучше подходят спокойные прогулки, рисование, пазлы или чтение книг вслух.

✓ Самый эффективный инструмент режима дома - это повторяющаяся последовательность событий. Например, ужин, потом уборка игрушек и тёплая ванна. Затем чистка зубов, чтение сказки и выключение света. Если каждый вечер события идут в одном порядке, мозг ребёнка автоматически переключается на сон без капризов.

Ребёнок с предсказуемым расписанием легче переносит физические нагрузки. Его пульс быстрее возвращается в норму после весёлого бега. Мышцы лучше слушаются команды мозга во время занятий. Опоздания на завтрак, сдвинутый обед или отменённый тихий час всегда дают о себе знать. На занятиях по физкультуре в детском саду ребёнок быстрее устаёт и чаще падает.

Домашний режим не должен быть армией с секундомером в руках родителей. Достаточно трёх или четырёх якорей, которые держатся изо дня в день. Это время подъёма, время еды, время прогулки и время отбоя. Всё остальное между этими якорями может быть гибким. Ребёнок чувствует себя спокойнее, когда знает, что произойдёт через час. А спокойная нервная система это база для любого физического развития.