

## **Дотримання режиму дня на карантині!**

Шановні батьки, в умовах карантину всі ми відчуваємо певне нервово напруження, адже для нас ця ситуація нова та невідома. І головною задачею кожного з нас на даному етапі є адаптація до даної ситуації, аби запобігти погіршенню свого фізичного і психічного здоров'я.

Наші діти так само як і ми наразі відчувають дискомфорт і тривогу, адже дуже різко змінився їх звичний уклад життя. Для того, щоб адаптація дитини до нових умов проходила легше, навіть вдома ви повинні дотримуватись розпорядку дня, до якого звикла дитина у садочку. Карантин-це не канікули.

Чимало батьків нехтують режимом дня своєї дитини. Як наслідок, до шести років у багатьох дітей у тій чи іншій формі розвивається невротичний стан, з'являються маніпулятивні й істеричні прояви. Батьків такі обставини дратують, хоча їх можна було уникнути. Яку ж роль у розвитку дитини відіграє режим дня та чи справді так важливо його дотримуватися?

Для дітей раннього та дошкільного віку режим – основа виховання. У перші три роки життя працездатність нервової системи часто змінюється, а тому діти перебувають у постійному фізіологічному стресі. Сюди слід додати щі й ріст скелету, розвиток внутрішніх органів і головного мозку, насичене бурхливе емоційне життя й вікові кризи. Можна лише дивуватися, як дітям вдається з усім цим впоратися. Саме правильний режим і запобігає перевтомі, зміцнює здоров'я, допомагає витримати колосальні навантаження.

### **Що таке правильний режим дня?**

Правильний режим дня – це раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку. Ще сто років тому педагоги й педіатри дійшли висновку, що дотримуючись режиму дня, можна виховати здорову дитину, а її розвиток спрямувати в правильному напрямі. Утім, мало хто з сучасних батьків може похизуватися дотриманням правильного режиму дня дитини.

Якщо дитина недосипає, мало гуляє на свіжому повітрі, її працездатність знижується, вона швидко втомлюється, скаржиться на головний біль. І, як наслідок, в дитини розвивається психосоматика. І основна проблема криється в порушенні режиму дня.

За недотримання послідовності й часу проведення режимних моментів у дитини можуть виникнути також складнощі з формуванням культурно-гігієнічних навичок охайності.

### **Повноцінний сон**

Повноцінний сон має достатню для відповідного віку тривалість і глибину:

у перші місяці життя дитина спить 20-22 години;

у перший рік – 16-17 годин;

у 2-3 роки – 14-15 годин;

у 4-5 років – 13 годин;

у 6-7 років – 12 годин.

Будь-які скорочення сну хоча б на дві години негативно позначаються на функціональному стані мозку. У дитини знижується працездатність, опірність організму до різноманітних інфекцій, підвищується втомлюваність. Тому діти зі слабким здоров'ям або ті, які одужують після хвороби, мають спати ще більше, ніж здорові.

Також, аби сон насправді був повноцінним, для нього слід точно встановити час засипання й пробудження дитини. Батьки мають привчати дитину прокидатися й лягати спати в той самий час. Завдяки цьому в неї сформується умовний рефлекс щодо часу й обстановки сну, приміром, приглушене світло в кімнаті, казка на ніч з вуст батьків тощо.

Аби сон дитини був здоровим, увечері варто обмежити її активні ігри, роботу за комп'ютером та забавки із будь-яким девайсом. Вечеря має бути легкою, без цукерок, шоколаду й міцного чаю. Обов'язково слід провітрювати дитячу кімнату, навіть якщо за вікном несприятлива й холодна погода. Адже прохолодне повітря сприяє швидкому засипанню й глибокому сну.

### **Денний сон – «пігулка» від перевантаження**

Сон дорослої людини – моно фазний. Це означає, що їй достатньо лише сну вночі. Дитячий сон полі фазний за своєю природою. При цьому кількість фаз, тобто періодів сну упродовж доби, скорочується в міру зростання дитини. Дошкільник може неперервно спати 5,5-6 годин.

Денний сон дитини до шести років має тривати не менше двох годин – з 12-ї до 14-ї або з 13-ї до 15-ї години. Це час відновлення організму. Багато мам жаліються, що не можуть вкласти дитину о 21:00, тому що вдень вона спала до 17-ї години. Утім незнання батьківських обов'язків не звільняє від відповідальності за життя й здоров'я дитини. То для чого ж потрібен денний сон? Щоб дитина була здоровою.

Добові біоритми сну й неспання визначають усі ритмічні процеси дитячого організму – від річних і багаторічних циклів росту до мікроритмів, які діють на рівні клітини й тривають частку секунди. Позбавляючи дитину денного сну, дорослі створюють підґрунтя для розладу біоритмів або десинхронозу. Серед його наслідків:

- підвищена збудливість і втомлюваність;
- затримка нервово-психічного й фізичного розвитку;
- відставання в рості;
- зниження імунітету;
- схильність до частих ГРЗ і дитячих інфекцій.

### **Щоб дитина ліпше розвивалася**

Денний сон допомагає засвоювати нові знання, зокрема й ті, які дошкільники отримують під час підготовчих занять до навчання в школі.

Мозок людини не спить ні вдень, ні вночі – він просто перемикається зі сприймання інформації на режим її опрацювання й засвоєння. Що менша дитина, то більше вона дізнається, відтак має запам'ятати. Отже, що більше денних «пауз» необхідно дитині, то довше має тривати її сон.

### **Щоб дитина міцніше спала вночі**

Той аргумент, що денний сон зміцнює нічний, часто дивує батьків. Утім насправді дошкільник, який не спав удень, до кінця дня зазвичай так збуджується, що ввечері не може заснути, навіть якщо дуже хоче. Перенавантажений денними враженнями й інформацією мозок у такий спосіб сигналізує про складнощі з переробленням і засвоєнням даних. Наслідком безсоння є підвищена тривожність, нічні страхи і жахіття.

Денний сон допомагає згладити вплив на організм дошкільника стресових чинників і несприятливої екологічної ситуації. Позаяк коли дитина спить, мозок виробляє спеціальні захисні білки, завдяки яким нервова система адаптується до підвищених навантажень. Тож дуже важливо переконати батьків не змінювати звичайний режим сну й неспання дитини у вихідні дні, а також під час літньої відпустки.

### **Активна діяльність або період неспання дитини**

Діяльність дитини має бути різноманітною й обов'язково чергуватися з денним сном. Малювання, ліплення, конструювання, перегляд мультфільмів, активні рухливі ігри на свіжому повітрі – усе потрібно розподіляти на весь день. Бажано не менше години виділяти на розвивальні заняття. окрім того, у дитини обов'язково має бути особистий час, коли вона може гратися сама, про щось розмірковувати, за чимось спостерігати.

Допомога мамі, а саме обов'язки, які дитині під силу виконати, - це не лише елемент правильного виховання, а й запорука фізичного розвитку й зміцнення здоров'я. Привчаючи дитину до дисципліни, порядку, охайності й праці, можна сформувати в неї такі риси, як наполегливість, цілеспрямованість, стратегічне бачення ситуації, самостійність. У майбутньому така людина впорається з будь-якими негараздами, хоч би які соціально-політичні катаклізми на неї не очікували.

Саме активна різноманітна діяльність сприяє повноцінному та гармонійному розвитку особистості дитини, її пізнавальним процесам. Одноманітність дій і байдужість дорослих травмують малюка так само сильно, як і емоційні потрясіння, й окрім того, виховують лінь і спів залежний характер.

Привчивши до режиму дня в дитячому садку, удома дитина, як правило є знову потрапляє у звичну обстановку без правил і обмежень. Цього достатньо, щоб розпочався невротичний процес. Тому батьки завжди можуть звернутися по допомогу до практичного психолога чи вихователя групи й розпитати про розпорядок дня, з'ясувати що за чим має відбуватися і чому. Звісно, дотримуватися ідентичного розпорядку вдома інколи складно. Тож до нього можна внести незначні корективи, які враховуватимуть умови життя родини. Завдяки цьому дуже швидко і в дитини, і в батьків сформується умовний рефлекс. Зазвичай для цього потрібен строк не менш як 21 день.

Режим дня – це найскладніше, чого можна навчити дитину. Для цього потрібна лише любов батьків і їхнє усвідомлення своєї відповідальності. Дотримання батьками режиму дня привчає дитину до організованості, полегшує життя як їх самій, так і батькам. Надалі такій дитині значно легше адаптуватися до умов дитячого садка, школи. Правильний режим – це ще й профілактика багатьох захворювань, зокрема й невротичних.

### **Орієнтовний режим дня для дитини дошкільного віку**

Час	Діяльність
	Пробудження, вмивання
07:00-08:00	Сніданок
08:00-08:30	
08:30-09:30	Час для самостійних ігор (малювання, ліплення, конструювання). Усе це можна виконувати під музичний супровід – дитячі пісні чи музичні казки. Завдяки цьому в дитини розвиватиметься пасивний словниковий запас. Раз на два дня можна вмикати класичну музику. Вона не лише позитивно впливає на хвильову роботу мозку, а й розвиває емоційний інтелект

---

	Прогулянка
09:30-11:30	Повернення з прогулянки, підготовка до обіду
11:30-12:00	Обід
12:00-12:30	Час тихих ігор
12:30-13:00	Денний сон
13:00-15:00	Підвечірок
15:00-15:30	
15:30-16:30	Розвивальні ігри разом з мамою. Під час спільної діяльності з батьками особистість дитини отримує необхідні для її розвитку імпульси. Приміром, дівчинка отримує від мами щось жіноче й жіночне, хлопчик від тата – чоловіче й мужнє
16:30-18:00	Друга прогулянка
18:00-19:00	Творчий розвиток – створення аплікації, гербарію, вивчення пісеньки чи віршика тощо
19:00-19:30	Вечеря
19:30-20:30	Водні процедури, підготовка до сну
20:30-21:00	Вечірня казка
21:00-07:00	Нічний сон

---

Детальніше тут: <https://sumskij-sanatornij-dnz-24.webnode.com.ua/news/navishcho-dityam-potriben-rezhim-dnya/>