

Режим дня для детей с ОВЗ: это важно или нет?

Режим дня – это не только условие хорошего иммунитета ребенка, но и необходимость правильного воспитания. Чтобы ребёнок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким надо строго придерживаться правильного режима дня. И это необходимо особенно детям с ОВЗ.

Режим – это рациональное и чёткое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательная деятельность – всё это должно проводиться в определённой последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию ребёнка, особенно для детей с ОВЗ.

Режим для детского организма важен. Все жизненные процессы в организме протекают в определённом ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определённые сроки.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, смена времени суток. Учёными было установлено, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же режим не соблюдается, ребёнок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, только когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребёнок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребёнка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Правильный режим дня не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Так же вырабатываются полезные привычки, укрепляется воля, развивается организованность ребёнка. Можно сказать, что режим дня – это выверенное и продуманное чередование труда, отдыха, питания и сна, в соответствии с возрастом дошкольника. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, даже потребность, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и самим показывать на собственном примере важность и пользу режима. Необходимо помнить, что именно в детстве закладываются все хорошие привычки, которые в дальнейшем помогут ребёнку в школьном возрасте и во взрослой жизни.

Все родители переживают особенно напряжённый период, когда только что явившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям. Облегчить эту адаптацию – приспособление к жизни – родители обязаны организацией определённого режима. Также режим помогает ребёнку адаптироваться к дошкольному учреждению. Также необходимо помнить, что основа, заложенная в детстве должна сохраниться на всю жизнь.

Но зачастую родителям и другим окружающим взрослым оказывается трудно соблюдать режим дня без перебоев: то затянется прогулка в хорошую погоду, то нет

желания прерывать игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребёнка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так сложно выдержать его, когда ребёнок становится старше.

Важнейший компонент режима – сон. Дошкольники обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родителям не всегда хватает твердости настоять на соблюдении режима. По этой причине у ребёнка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим сном в постели в воскресенье и в праздничные дни. Недосыпание вызывает постоянное чувство усталости, вялости или наоборот, перевозбуждения. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. А большинство видов образовательной деятельности в дошкольном учреждении происходит в утренние часы. И если дошкольник не выспался, чувствует себя усталым, то занятия проходят для него на низком уровне, эффективность таких занятий для развития ребёнка очень небольшая. Что пагубно отражается на общем развитии дошкольника. С самого рождения следует приучать ребёнка к ритму во всём – в питании, в труде, в отдыхе.

Составлять режим дня следует с учетом состояния здоровья, возрастных анатомических, физиологических, индивидуальных особенностей ребёнка. Режим дня предусматривает определённую продолжительность различных занятий, сна и отдыха, выполнения правил личной гигиены.

Формирование здорового образа жизни дошкольника - это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию быть здоровым, ценить хорошее самочувствие, уметь защищать себя от вредных влияний среды. Сформированные в детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

Правильное воспитание в соответствии с режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребёнка. У детей, посещающих детский сад, день подчинён строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой. Родителям остаётся следить за тем, чтобы и дома, в выходные дни режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным. Если же ребёнок воспитывается дома, также необходимо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. И насколько более тщательно родители продумывают режим для своего ребёнка и постараются внедрить его в жизнь, настолько же это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья ребёнка.

