

Влияние режима дня на психологическое здоровье дошкольника.



Уважаемые родители, большое значение для здоровья и нервно-психического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную

организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняющий от переутомления.

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием



аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Зачастую родители не придают должного внимания режиму дня ребенка дошкольного возраста. А ведь правильный режим способствует укреплению здоровья, нормальное

физическое развитие, дисциплинирует, улучшает аппетит, способствует спокойному и продолжительному сну, повышает работоспособность, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для психического развития, уменьшает возможность возникновения отклонения в поведении малыша: капризы, повышение и понижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.д. В связи с этим особую актуальность приобретает соблюдение установленного в детском саду режима и во время пребывания ребёнка дома (особенно таких компонентов – как время приёма пищи, укладывания на дневной и ночной сон, прогулка на свежем воздухе). Поэтому врачи рекомендуют родителям организовывать правильный режим дня для своих детей в домашних условиях.

У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает переутомления.

Для правильного выполнения режима, четкого и последовательного осуществления всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Уровень развития у ребенка навыков самообслуживания зависит от разных причин: состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, общего развития. Но главное - от целенаправленного воспитания, использования единых педагогических приемов в семье и в дошкольном учреждении.



По наблюдениям медиков дети, которые не соблюдают режим дня, чаще болевают, чем дети того же возраста с закреплённым режимом дня.

Если в детском саду педагог приучает каждого воспитанника к самостоятельности при одевании, раздевании, приеме пищи, а дома за него все

делают взрослые, то у ребенка не вырабатываются устойчивые привычки, навыки, умения, он часто оказывается беспомощным при необходимости выполнить даже самые простые действия, что может вызывать стресс у ребёнка. Детей, которых дома не приучают к посильному труду с младшего возраста, не способны самостоятельно убирать игрушки, умываться и т. д.

Для того чтобы навыки прочно усвоились, помимо обучения детей, использования педагогических воздействий, помощи, оказываемой взрослыми при выполнении различных бытовых процессов, целесообразно организовывать дидактические, сюжетные игры, создавать игровые ситуации, в которых все действия по самообслуживанию дети будут выполнять с интересом и желанием, а это залог успеха (научиться навыкам самообслуживания без проблем).

Так, у ребенка формируются разнообразные полезные навыки и привычки к четкому распорядку дня. В результате создаются благоприятные условия для тренировки и совершенствования функций центральной нервной системы - активного, внутреннего торможения, подвижности нервных процессов, выносливости нервных клеток коры больших полушарий. Развитие этих функций является важнейшей предпосылкой правильного поведения ребенка, воспитание у него морально - волевых качеств, что позволяет ему легко приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Рациональный режим способствует укреплению психологического здоровья и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребенка. Поэтому крайне важно сохранить нервную систему ребенка и мотивацию к обучению, тогда в более старшем возрасте он легко освоит все необходимые навыки и будет обладать стрессоустойчивостью.



Используемый материал:

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/02/26/vliyanie-rezhima-dnya-na-psihicheskoe-zdorove>
- <https://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-1078181.html>
- <https://sad14molod.schools.by/pages/vlijanie-rezhima-dnja-na-psihicheskoe-zdorove-doshkolnika>