



## Навіщо дітям потрібен режим дня?

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 ще й ріст скелету, розвиток внутрішніх органів і головного мозку, насичене бурхливе емоційне життя та 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.

Порушення режиму може призвести до зниження працездатності, швидкої втомлюваності, і, як наслідок – розвивається **психосоматика**. У поєднанні з неправильними умовами виховання, несприятливим психологічним кліматом у родині часто призводить до виникнення в дитини невротичних процесів, тобто відхилень в її душевному здоров'ї.

До **симптомів дитячого неврозу** належать:

- тривожність;
- поганий сон;
- відставання у фізичному розвитку;
- дратівливість;
- неадекватні реакції;
- нервові тики;
- кишкові кольки.

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

Аби не допустити цього – дорослим потрібно пам'ятати про :

### Повноцінний сон

Повноцінний сон має достатню для відповідного віку тривалість і глибину, як от:

- у перші місяці життя дитина спить 20-22 години;
- у перший рік життя – 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.



спати ще більше, ніж здорові. Нестача сну на першому році життя дитини має небезпечні відстрочені наслідки у віці 3-4 років. Вони можуть зумовлювати:

- проблеми зі здоров'ям;
- агресивність у поведінці;
- порушення сну.

Також, аби сон був насправді повноцінним, для нього слід точно **встановити час**

**засинання і пробудження** дитини. Батьки мають привчати дитину прокидатися і лягати спати в один і той самий час. Завдяки цьому у неї формується умовний рефлекс щодо часу і обстановки сну, приміром, приглушене світло в кімнаті, казка на ніч з вуст мами /тата тощо.

Аби сон дитини був здоровим, увечері варто обмежити її активні ігри, роботу за комп'ютером та забавки з будь-якими девайсами. 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 засинанню і глибокому сну.

### Денний сон – «пігулка» від перевантаження

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

якщо дитина перебуває в групі дошкільного закладу більше п'яти годин, її потрібно вклати спати вдень на 2-2,5 години.

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.

Дорослі мають пам'ятати, про те, що діти дошкільного віку обов'язково мають спати вдень, в протилежному випадку – відсутність денного сну може призвести до **розладу біоритмів** або десинхронозу. Серед його наслідків:

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



Денний сон допомагає дитині краще розвиватися: допомагає в засвоєнні нових знань, зокрема й тих, які дошкільники отримують під час підготовчих занять до навчання в школі.

*Так, наприклад, за допомогою електроенцефалографії вчені дослідили так звану **біоелектричну активність дитячого мозку** – рух нервових імпульсів відростками нейронів. Виявилось, що енцефалограма, знята під час сну немовляти, практично не відрізняється від такої самої в дорослої людини. Дозрівання енцефалограми, типової для неспанья, триває до 12 – 18 років. Це означає, що активність дитячого мозку під час сну за якістю перевершує його роботу за неспанья.*

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.

Той аргумент, що денний сон зміцнює нічний, часто дивує батьків. Утім, насправді дошкільник, який не спав удень, до кінця дня зазвичай так Перенавантажений денними враженнями й інформацією мозок у такий спосіб

сигналізує про складнощі з переробленням і засвоєнням даних. Наслідком **безсоння** є підвищена тривожність, нічні страхи й жахіття.

*Не можна сварити, а тим паче карати малюка, який полежав 15 – 20 хвилин і не заснув. Адже дитині раннього віку потрібна щонайменше година на засинання, а дошкільнику – півгодини.*

Відмова від денного сну – симптом низки станів, найпоширеніший з яких – синдром гіперактивності. Тож зазвичай дитина, яка не спить вдень, потребує консультації невролога.

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. Тому дуже важливо не змінювати режим сну і неспання дитини у вихідні дні, а також влітку під час канікул.

### **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 увесь 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.

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 співзалежний характер.

Іноді так трапляється, що дитина, привчившись до режиму дня в дитячому садку, вдома знову потрапляє у звичну обстановку без правил та

обмежень. Цього достатньо, щоб розпочався невротичний процес. Щоб уникнути цього, батькам бажано дізнатися заздалегідь про режим роботи групи у вихователів, щоб дотримуватися його і вдома. Звичайно, до режиму 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 – не 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 й 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.

**Пам'ятайте про це та будьте здорові!**

### Орієнтовний режим дня для дитини дошкільного віку

Час	Діяльність
7.00 – 8.00	Пробудження, вмивання
8.00 – 8.30	Сніданок
8.30 – 9.30	Час для самостійних ігор (малювання, ліплення, конструювання). Усе це можна виконувати під музичний супровід – дитячі пісні чи музичні казки. Завдяки цьому у дитини розвиватиметься пасивний словниковий запас. Раз на два дні можна вмикати класичну музику. Вона не лише позитивно впливає на хвильову роботу мозку, а й розвиває емоційний інтелект.
9.30 – 11.30	Прогулянка
11.30 – 12.00	Повернення з прогулянки, підготовка до обіду
12.00 – 12.30	Обід
12.30 – 13.00	Час тихих ігор
13.00 – 15.00	Денний сон
15.00 – 15.30	Підвечірок
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 – 7.00	Нічний сон

*За матеріалами:  
Практичний психолог: Дитячий садок. – 2017. - №10. – С. 26 - 31*