

Нужно ли заставлять ребенка соблюдать режим дня летом?

Лето допускает кратковременное нарушение режима дня, нет необходимости фанатично следовать ему, не нужно расписывать жизнь ребенка по минутам. У современного ребенка день слишком регламентирован, летом можно уходить от этого, сохраняя четкость только в приеме пищи и сне. Режим должен быть разумным и удобным для детей, можно позволить встретить солнце ранним утром, провести ночь у костра и т.п. Два-три дня в месяц отклонения от расписания не страшны для ребенка, главное снова возвращаться к прежнему режиму.

Выполнение режима дня — это, прежде всего, сохранение и укрепление нервной системы ребенка. Сбросить с себя годовую усталость, отдохнуть от бесконечной суеты и спешки и не проспять яркие захватывающие события — это тоже задачи лета.

В течение учебного года большинство детей недосыпает. Во время каникул детский режим дня часто сбивается: ребенок начинает поздно ложиться, и спит до обеда, ведь нужно наверстать упущенное и отоспаться. Но, со временем усталость проходит, а привычка долго спать остается, иногда на всю жизнь. *Слишком длинная продолжительность сна вредна так же, как и недосып:* после длительного сна ребенок может чувствовать себя вялым и разбитым, и с трудом будет вливаться в события дня. Поэтому, летом ребенок должен ложиться спать и вставать не слишком поздно, но и не слишком рано. В периоды нарушения режима по утрам иногда ребенок может поспать подольше, но при условии, что вечером он хорошо засыпает в нужное время.

Также не желательна привычка беспорядочного приема пищи. Это может привести к расстройствам пищеварительного тракта, нарушениям функционирования нервной системы. Регулярный установившийся прием пищи способствует хорошему аппетиту, помогает лучшему усвоению пищи.

К привычному «учебному» распорядку дня, как правило, бывает достаточно болезненный переход. Поэтому, во время таких продолжительных каникул нужно постараться, чтобы ребенок вставал, ложился спать, завтракал, обедал и ужинал примерно в одно и то же время. Это основные режимные моменты, а в остальном расписание может быть «плавающим». Категорически летом отменить будильник. Для подъема использовать заготовленные с вечера сюрпризы (новый мультфильм на диске, который нужно отыскать в квартире по нарисованной схеме, запись на диктофоне папиного приветствия из командировки, билет на любимый фильм ребенка, нежные слова или теплые руки родных людей).

Первокласснику-шестилетке нужно спать 11 часов в сутки (не менее десяти часов, час – днем), среднему и старшему школьнику – не менее 9 часов.

Если ваш ребенок уже вышел из младшего школьного возраста, за соблюдением режима дня он может следить самостоятельно, это входит в рамки его личной ответственности.

От правильного распорядка дня, во многом зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное, спокойное и деятельное состояние ребенка. Грамотно *выстроенный режим* с оптимальным чередованием обыденных и творческих дел, свободного времени детей *помогает избежать разрушительного действия беспорядка*. Это как раз те «враги», из-за которых первый месяц, а то и два, в начале учебного года ребенок будет страдать, с трудом просыпаться в школу, засыпать на уроках, «воронить» информацию и т.п.