Дневен режим

Започвам с темата за дневния режим, т.к. той е изключително важен за развитието на детето – психическо и физическо. Често пъти родителите подценяват значението на дневния режим в живота на детето като при отглеждането му се водят единствено от неговите нужди и желания. Те не желаят да нарушават личната свобода на подрастващия и напълно се съобразяват с нея.

Спазването на дневен режим кара детето да се чувства по-сигурно, да разбира по-добре средата около себе си по-добре и тя да е предсказуема за него. Помага му да се справя по-успешно с нарастващите през предучилищната възраст ангажименти и задължения. В момент на социална изолация в следствие на пандемия дневния режим би подпомогнал детето по-лесно да се справи с напрежението лъхащо от новините, които неизменно слушаме, и от цялостната обстановка на ограничения и променен начин на живот.

Предлагам Ви един примерен дневен режим за деца от 3 до 7 години. Това би бил един подход, посредством който да организирате времето на децата си и да се насладите пълноценно на предоставеното Ви време заедно с тях, както и да сведете евентуално напрежение до минимум.

Препоръчително е дните да протичат по един и същи начин в едни и същи часове, като събота и неделя биха могли да са по-свободни. Часовете и дейностите са ориентировъчни, добре е да ги съобразите с Вашия индивидуален ритъм на живот, интереси, възраст и възможности на детето. На пример:

*9. 00* – ставане от сън;

*9.00-10.00* – тоалет, преобличане с домашни дрехи, закуска (заедно приготвена, сервирана, отсервирана). Необходимо е да приучвате децата си към хигиенни навици от най-ранна възраст. Това е най-лесно осъществимо, когато всички действия се извършват всекидневно в една и съща последователност по едно и също време. Така детето привиква с тях и не се затруднява при извършването им. Включването на подрастващите във всички дейности свързани с приготвянето на храната има няколко мощни положителни ефекта:

- създаване на силна емоционална връзка с възрастния, чрез преживяване на положителни емоции заедно;

- създаване на чувство за компетентност у детето и вяра в собствените сили;

- преодоляване на едно чувство за пасивност и изземване на потребност за действие, които би получило детето в случай на изчакване и получаване на вече приготвен продукт на готово, без лично участие в процеса;

- създаване на интерес и любопитство към храната, когато детето е взело участие при приготвянето й, преодоляване на евентуални трудности свързани с нежелание за приемане на определен вид храни или еднотипно хранене с малък на брой вид продукти.

Тези препоръки се отнасят за всички хигиенни моменти и хранения по-надолу.

*10.00 – 11.00* – когнитивно занимание – тук можете да стимулирате познавателните процеси на децата. Можете да подберете книжки със задачи според възрастта и интересите на детето – например от 1, 2 или 3 книжки с различно съдържание по една страница от всяка. Например да следват пунктир, да минават през лабиринти, да свързват картинки по смисъл, да пресмятат числа и да залепват съответните стикери, да откриват по-голям/по-малък, да разказват или назовават по картинка, съпоставяне на картинки и откриване на разлики, намиране на четвърти излишен предмет о четири подобни такива и т.н. Правете почивки. Опитвайте се да поддържате вниманието на децата си активно с продължителност между 20 и 30 мин.

*11.00 – 11.30* – творческо занимание – периода в предучилищната възраст е изключително сензитивен за творческото развитие на децата. Насърчавайте ги да творят. Те обичат да правят това. По-късно, в училищна възраст, децата започват да проявяват критичност към своята творческа дейност и продукцията им значително спада. Предложете занимание, което да има тема – пролет, цъфнало дърво, полянка с цветя, пеперуди, пчели, дъга, снежен човек, влак и др. Не е необходимо точно да спазват указанията Ви, само ги насочете да започнат. Може да използвате моливи, пастели, боички. Може да украсите произведенията с конци като рамка или да подчертаете някои детайли. Други творчески занимания са тези с пластелин – създаване на обемни фигури. Предварително можете прост да помачкате заедно пластилина, после заедно да го разтеглите като продълговат цилиндър, след което да го навиете за охлюв. Можете да направите лесно мида като направите плоскост от материала, оформяте нещо като триъгилник и слагате ивици от друг цвят. Проявете въображение и за мече или коте, рак. Децата ще са много щастливи от подобна съвместна дейност с вас. А можете да накарате фигурките да оживеят. На следващия ден използвайте мъниста, памук, клечки и създайте апликации с всякакви материали, обемни фигурки от картон и украса. Друго съвместно творческо занимание би могло да бъде създаване на фигури от брашно и вода, ако разполагате с глина може да я използвате за различни отливки и оцветяването им с боички. Може да създадете килимчета от преплетени цветни дълги листчета, моливник с украса, сгъване на самолетчета и други форми. Интересно занимание и за момчета и за момичета е обличането на кукли изрязани от хартия със цветни дрешки. Възможно е преди това да създадете модели по които да правите дрешките от цветна хартия. Може да ги доукрасявате с дребни фигурки и други аксесоари – обивки, колани, диадеми и т.н.

Загърбете ежедневието и проблемите му и се потопете във вълшебния детски свят където всичко е възможно.

*11.30 – 13.00* *ч*.- свободна игра – насърчавайте децата да играят игри със сюжет и роли като постепенно ги развиват и усложняват. Важно е детето да пресъздава човешки взаимоотношения, които са му познати и които скоро е наблюдавало. На пример – хранене, готвене, игра на чичо доктор, ресторант – сервиране, занимания които са част от дневния режим на детската градина и др. На темата за развитието на играта ще отделя повече внимание в някоя от следващите теми.

Ограничавайте времето прекарано пред екрани на телевизори, таблети и телефони. Дори предаванията, които считате за полезни забавят развитието на Вашето дете.

*13.00 – 14.00 ч*.– обяд

*14.00- 16.00* *ч.* – време за сън и почивка. Задължително. Освен основната функция на съня за възстановяване на нервната система има и важни възпитателни аспекти: детето се приучва да спазва правила, да остава спокойно на едно място за по-продължително време дори и да не съумява да заспи. Това е умение е важно за развитие на бъдещата училищна готовност и волево контролиране на поведението.

*16.00-17.00 ч.* - тоалет, закуска

*17.00 – 19.00 ч*. – кратко занимание под формата на игра – или с книжки, карти за писане, излизане на балкона с наблюдение на случващото се на вън и обсъждане на любими теми, редене на пъзели, конструктори. Други игри с правила – тип Европоля, детско монополи, игра за въображение и др. Дискотеки – песни и танци ☺. Проявете въображение – организирайте къмпинг в хола като направите заслон с опънато покривало между столове, постлано одеяло; игри с балони, нинджа стая – с кълбо прежда правите лазерни лъчове до всички страни на стаята, така че да се преплитат и децата като нинджи да се промушват през тях; различни игри с музика – пускане и спиране и съответно замръзване в забавни пози; откриване на скрити предмети; стрелба по мишена с хартиени топчета и др.

*19.00 – 20.00ч.* - вечеря

*20.00 – 20.30 ч.* - тоалет

*20.30 – 21.00ч*. - Интерактивно четене – изключително положително влияние има създаването на ритуал с четене преди сън. То укрепва връзката възрастен/дете, развива вниманието, мисленето, познавателната активност на детето. Четенето протича с много въпроси, закачки, търсене в картинките по инструкция на възрастния, като постоянно предизвикваме любопитството на детето. Следете да се създавате положителна емоция от общуването по време на четене, да стимулиране детето да мисли какво следва и да открива възможни варианти за продължение. Насладете се и Вие на нетърпеливите въпроси на детето си и честите прекъсвания, както и на позабравените детски приказки. В ежедневието продължавайте да ги обсъждате, за да могат децата постепенно и незабележимо да навлизат в човешките взаимоотношения и да изграждат така трудно обяснимата и същевременно изключително важна емоционална интелигентност.

21.00ч. Лягане – опитайте да слагате децата да спят в един и същи час. Сядайте до тях, пейте песен, подръжте ръчичките им, но не влизайте в капана да лягате до тях докато заспят или за цяла нощ.

*Опитайте да бъдете непринудени в игрите, да сте шумни, весели, да погледнете от една различна гледна точка, да почувствате момента с различни сетива.*

*Желая Ви успех!*

*Надя Юлзари –* [*nyoulzari@abv.bg*](mailto:nyoulzari@abv.bg)

*Ще се радвам на обратна връзка от Ваша страна – коментари, мнения, въпроси, момент който Ви е заинтригувал, влязъл в употреба или затруднил.*