**Тайм-менеджмент для детей**



**Этот термин иностранного происхождения означает не что иное,  как необходимость соблюдения ребенком режима.  Мы поговорим о том, каким должно быть расписание ребенка в зависимости от возраста.**



 Не секрет, что с рождением ребенка весь уклад жизни семьи сильно изменяется. Но это не значит, что родители должны подстраиваться под график ребенка. [Режим дня](http://deti.mail.ru/child/disciplina-ili-svoboda/) очень важен не только для здоровья малыша и его полноценного развития, но и для самих родителей. Маме необходимо выкраивать время для того, чтобы заняться домашними делами.

[Оксана Кутузова](http://deti.mail.ru/mail/foryol_/) - пользователь «Дети Mail.Ru» - [*Какой еще режим? В 5 месяцев все меняется постоянно, вы сами должны подстраиваться под своего ребенка, а не ребенок под режим! Рано еще для режима.*](http://deti.mail.ru/forum/nashi_deti/ot_rozhdenija_do_goda/rezhim_dnja_pjatimesjachnogo_mladenca/permalink/19578/)

Вопрос режима для детей – довольно спорный. Некоторые эксперты считают, что малышам нужна свобода, и они должны самостоятельно принимать решение о том, что, когда, и как долго будут делать. Другие специалисты склоняются к тому, что ребенку просто необходимо жить по расписанию.

 Большинство же рекомендует сохранять «золотую середину» в режиме. Это способствует формированию самоконтроля, дисциплинирует.  Ученые делают скидку на особенности биологических часов младенцев. Правильнее придерживаться определенной последовательности действий, не привязываясь ко времени, советуют они мамам: подъем, утренние процедуры, завтрак, сон, прогулки и т.д.

 Для маленьких детей очень важно, чтобы постоянство действий не нарушалось изо дня в день, чтобы была стабильность. Первые [2 месяца](http://deti.mail.ru/calendar/childgrowth/2_mesyac/) жизни младенец приспосабливается к жизни в новой среде, все вертится вокруг его природных потребностей. [Сон у грудных детей](http://deti.mail.ru/baby/1-6/son-grudnogo-rebenka/) может длиться до 12 часов в сутки с перерывом на питание, купание и различные занятия. Ночной сон нормализуется ближе к 6 месяцам. Правда, в это время у детей начинают прорезываться первые зубы, поэтому иногда сон может опять становиться беспокойным.

 Кормить детей до 6 месяцев нужно по требованию, но с периодичностью каждые 2-2,5 часа. Ближе к году распорядок ребенка выглядит следующим образом: прикорм вводят в часы, когда завтракают, обедают и ужинают все члены семьи, а по требованию малыша мама дает [грудное молоко](http://deti.mail.ru/news/zvezda-internov-budet-kormit-doch-grudyu-do-6-letn/).

 Игры, физические упражнения, принятие воздушных ванн проводятся через 20-30 минут после кормления или за 30 минут до сна. Купать детей до года нужно строго перед сном. А перед этим педиатры советуют поиграть с крохой как следует, чтобы после водных процедур он уснул крепким сном.

 К 2-3 годам распорядок дня у ребенка обуславливается уже не только естественными потребностями. Ему крайне необходимо развиваться, расширять свои познания об окружающем мире.

 Чем старше становится ребенок, тем труднее его будет приучить к распорядку дня. Многие дети к [3 годам](http://deti.mail.ru/calendar/childgrowth/3_goda/) начинают посещать детский сад, им в любом случае придется соблюдать режим дня, поэтому учить следовать распорядку лучше с раннего детства.

 Утренний подъем, в идеале, всегда должен приходиться на одно и то же время. Пробуждению будут способствовать водные процедуры, в идеале – утренняя зарядка, затем у ребенка должен быть питательный завтрак. Это могут быть каши, омлеты, различные запеканки. Затем рекомендуется отправиться на прогулку или предложить ребенку активные  игры.

Кстати, когда мама убирается в доме, привлекайте к этому занятию и малыша. Пусть он научится заправлять постель, поливать цветы, мыть посуду и т.д.

Если малыш просыпается рано утром, то обед должен быть где-то в районе 12:00. После этого ему необходим сон.  Это необходимо, чтобы восстановить силы. Отсутствие дневного сна выливается в плохое настроение, появление раздражения, плаксивости, вялости у ребенка, что не идет на пользу его здоровью.

 После сна наступает время развивающих занятий, повторной прогулки, полдника и просто совместного семейного досуга. Затем следует ужин, спокойные игры, водные процедуры и отход ко сну. Маленьких детей нужно укладывать спать не позже 22:00.

 Дети школьного возраста нуждаются в режиме дня не меньше малышей. Поднимать его в школу лучше всего за час до выхода из дома. За это время ему нужно успеть умыться, одеться, позавтракать и выйти в школу.

 [Пренебрегать завтраком нельзя](http://deti.mail.ru/news/upotreblenie_kashi_na_zavtrak_uvelichivaet_shan/), ведь ребенку нужно просидеть 2-3 урока до обеда. После уроков дети остаются на продленку или посещают кружки и секции по интересам. До прихода родителей школьник должен сделать домашнее задание и отдохнуть так, как ему хочется – почитать книгу или посмотреть фильм. Около 19:00 все члены семьи собираются на ужин. Эта традиция очень важна в семье, поскольку дает возможность в будние дни пообщаться, рассказать друг другу о важных событиях, которые с ними произошли.

В выходные дни, впрочем, можно сделать послабление для учащихся детей.

 Некоторые родители хотят приучить ребенка к распорядку дня, но у них ничего не получается. Что же, в таком случае стоит проанализировать собственный режим: не получается только в том случае, если семья сама живет в хаосе. Придется воспитываться вместе с ребенком, сообща.