Планирование расписания занятий для ребенка без перегрузки

Главная задача ответственного родителя – не просто обеспечить всестороннее развитие ребенка, а научить его самостоятельно управлять своим развитием. Родители выбирают кружки и составляют расписание, чтобы развить важные навыки и личностные качества ребенка. Однако к совершеннолетию ребенок должен уметь делать это самостоятельно.

Поэтому, планируя занятия, важно объяснять детям их смысл и ценность: почему предлагают именно этот вид спорта, как творческая импровизация поможет в развитии, какие преимущества даст каждое занятие. Так родитель не просто организует досуг, а передает детям понимание процесса саморазвития.

Что же учитывать при планировании расписания?

Отдых

Формирование расписания ребенка в любом возрасте начинается с планирования отдыха. Сон- это основное. Во время сна наш мозг обрабатывает информацию, полученную в течение дня, мозг сортирует и закрепляет новые знания,



происходит запоминание информации. Недостаток сна приводит к раздражительности, накоплению усталости, потере концентрации.

Рекомендуемые нормы сна по возрастам:

дети в возрасте 3-5 лет – 12-13 часов,

дети в возрасте 6-7 лет – 10-11 часов.

Рекомендация: во время летних каникул и отсутствия привычных активностей, режим может сбиться. Желательно возвращаться к нему заранее, хотя бы за неделю-две до начала сада, учебы.

Свободное время



Запланировав время на сон, переходят к планированию свободного времени. В любом возрасте важно дать ребенку время на скуку. Скука важна для детей, так как она способствует развитию их понимания себя, воображения и креативности. В моменты бездействия дети учатся самостоятельно находить занятия, решать проблемы, осознавать свои желания и интересы.

Важно понимать, что свободное время – это не то время, когда ребенок идет из одной секции до другой, а то время, когда ребенок сам может выбирать, чем ему

заняться. Это несколько часов абсолютно свободного времени для дошкольника ежедневно. И обязательно планируйте один свободный от занятий день в неделю.

Физическая активность



Почему это важно? Физическая активность не только укрепляет мышцы, поддерживает здоровье, улучшает координацию и выносливость, но и способствует развитию мозга, повышает концентрацию и успеваемость, помогает справляться со стрессом и формирует волю.

Рекомендуемые нормы времени по физической активности:

для детей до 4 лет – 3 часа в день,

для детей старше 4 лет – 1 час в день.

Кружки и занятия для развития интеллекта и творчества

Планировать такие занятия стоит только после того, как в расписании учтено время для сна и физической активности!

Необходимо выбирать кружки из образовательных целей ребенка.

<u>Элементы развития ребенка:</u>

Грамотности: математическая, читательская и писательская, иностранные языки, информационные технологии, творчество, физическая активность, спорт, здоровье

Навыки: критическое мышление, творческое мышление, командная работа, коммуникация, самостоятельность и самоорганизация, умение учиться.

Личностные качества: любознательность, ответственность, упорство, адаптивность.

Социальный и эмоциональный интеллект: внутриличностная сфера, межличностная сфера, стрессоустойчивость, общее настроение.

Выбирая кружки, стоит выбирать те элементы, которые не могут закрыть сад, школа, семья.

Сколько кружков и занятий должно быть ребенка

Здесь только одно правило: ориентируйтесь на своего ребенка. Все дети разные. Если видно, что ребенку легко в детском соду (это касается подготовительных групп), он справляется с нагрузкой, то можно и добавить дополнительные занятия.

Бывает так, что родители водят детей на занятия разные по названию, но развивающие один навык или черту личности.

Рекомендации: составляя расписание ребенка, постарайтесь от вида деятельности (пение, рисование,

борьба) перейти к тому, что конкретно развивается на этих занятиях. Что именно из элементов развития закрывается этим кружком. В идеале сделать так, чтобы пересечений было как можно меньше, чтобы не было дублирования. Например, плавание и танцы помогают формировать упорство. Так как и там, и там есть стремление к результату, к которому нужно придти, не смотря на усталость, скуку, отвлекающие факторы, отсутствие настроения и прочее.

Ошибка в составлении расписания

Распространенная ошибка, когда родители пытаются вместить в расписание максимум кружков и занятий. Свободное время на игру, общение – критически важно для развития. Ведь свободное время и игра способствуют развитию мотивации, целеполагания, понимания себя.

