

# Режим дня ребенка дошкольника

Помните: распорядок дня — способ распределить время по видам деятельности в течение суток. Его задача не нагрузить ребенка по максимуму, а сбалансировать его распорядок дня так, чтобы организм и нервная система малыша не были перегружены, чтобы любой вид деятельности приносил пользу, а не истощал ребёнка.

## Приучаем ребенка к режиму дня

Если так сложилось, что ваш ребенок не соблюдает режим дня или по каким-то причинам его распорядок сбился или попросту плохо вписывается в новые обстоятельства жизни дошкольника, то необходимо его изменить.

### Делать это нужно постепенно:

- Играйте с ребенком, приучая к режиму. Вам очень помогут игры и соревнования. Используйте цветные плакаты, смешные и оригинальные часы, будильники, яркое расписание и т.д.;
- Не отклоняйтесь от режима, ни при каких условиях (приход гостей – не повод изменить режим);
- Обращайте внимание на то, как ребенок себя чувствует (при болезни внесите необходимые корректировки в распорядок дня);
- Не заменяйте игры и прогулки на компьютер, планшет или телевизор;
- Покажите пример – обязательно сами соблюдайте режим, иначе ребенок увидит, что распорядок дня необязателен.
- Интуитивный режим. Если вы внимательно приглядитесь к своему малышу, то заметите, что часто он встает и идет спать примерно в одно время, играет, гуляет. Родители, отрицающие принятый распорядок дня часто выстраивают свой, не осознавая этого.

### Что дает режим дня ребенку

- Каждый педиатр говорит родителям, что режим дня дошкольника — это база для здоровья ребенка, а не просто временный момент в жизни — режим поможет развиваться, учиться и расти без вреда для здоровья.
- Также распорядок дня влияет на психологическое здоровье малыша. Если ваше чадо засыпает и просыпается в разное время, значит, и бодрствует он разное количество часов. Как результат утомляемость, раздражительность, возможны проявления агрессии и ослабление иммунитета.
- Режим организует ребенка и помогает в достижении поставленных целей. Если он хочет научиться играть на гитаре или в шахматы, в его расписании появится время для занятий, соответственно малыш идет к цели.
- Режим дня ребенка важен и взрослому. Причем, сначала он немного нужнее родителям, потому что это способствует лучшему контролю своего времени. Затем режим нужен уже ребенку.