Консультация для родителей

 Режим дня в жизни ребенка

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок отдыха, труда питания, соответствующий возрасту.

Все родители хотят, чтобы [дети в семье](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/sem-ya-preimushchestva-vospitaniya-detey-v-mnogodetnoy-seme/) чувствовали себя спокойно, уверенно и максимально комфортно. Для этого существуют определенные правила, одно из которых – [распорядок дня](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/367952/), включающий в себя наиболее важные моменты жизни ребенка. Каким он должен быть?

Во-первых, режим дня не должен быть длинным перечнем всего того, чем ребенок занимается с утра до вечера. Достаточно [определить время](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/taym-menedzhment-dlya-detey/) для основных видов его деятельности. Например, в таком порядке:

* Подъем.
* Умывание.
* Завтрак.
* Детский сад или школа (в выходные дни должно быть установлено время обеда).
* Прогулка.
* Игры дома (для дошкольника) или выполнение домашних заданий ( для школьника).
* Помощь взрослым по дому.
* Купание, подготовка ко сну.
* Сон.

Во-вторых, детский распорядок дня должен гармонично дополнять общесемейные правила, а не противоречить им. Если, например, в выходные дни вся семья обычно отправляется в кино, парк или в гости, то не стоит планировать на это время совместную уборку или подготовку домашних заданий. Распорядок создается не для галочки, а для выработки у ребенка определенного жизненного ритма.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.  Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном надо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет: Общая продолжительность сна Дети до 3 лет - 12 часов 50 минут От 3 и старше – 12 часов Ночной сон Дети до 3 лет - 10 часов 30 минут От 3 и старше 10 часов 15 минут Дневной сон Дети до 3 лет - 2 часа 20 минут От 3 и старше 1 час 45 минут

В течение дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего ребенка. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным и свежим . Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры, углеводы и витамины.

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий. Это гибкие правила, в которых должны присутствовать и какие-то приятные события: поход в кино или на концерт, прогулка в парке развлечений. Зная о том, что на выходные запланировано что-то интересное, ребенок будет заранее настроен на позитив. Однако родители должны непременно выполнить данный пункт, чтобы избежать конфликта и справедливого детского протеста.

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Будь то появление в семье младшего брата или сестры, переход из садика в школу, переезд на новую квартиру – всё это выбивает его из колеи, вызывает растерянность и вселяет неуверенность в себе. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло, а устоявшиеся семейные правила, традиционные сказки на ночь и запланированные развлечения успокаивают ребенка.

Чтобы распорядок дня не напоминал армейский устав, сделайте его гибким и при необходимости корректируйте. Если, к примеру, у ребенка нет настроения гулять, пусть остается дома и занимается любимыми делами: играет, рисует, лепит и т. д. А в праздники можно внести в распорядок более серьезные изменения, например, не готовить традиционный обед, а отправиться всей семьей в кафе или в гости к бабушке.

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится. В дальнейшем эти привычки, перенесенные во взрослую жизнь, становятся основой его успехов в личной жизни и профессиональной карьере: человек, живущий по распорядку, находит время и для активной работы, и для интересного досуга в семейном кругу.

Если вы правильно составите распорядок дня и приучите к нему ребенка, то очень скоро заметите, что он стал более собранным, уверенным и самостоятельным, а ваши семейные отношения наполнились взаимным доверием, уважением и позитивом.