

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ В СЕМЬЕ.



Правильный режим дня играет огромную роль в жизни ребёнка. Уже с младших лет нужно приучать ребёнка к распорядку дня, иначе, взрослея, дети трудно воспринимают то, что от них требуют, а именно правильную организацию времени бодрствования и сна.

Дети в дошкольном возрасте любят стабильность, и малейшее изменение в режиме начинает их утомлять. Не только ребёнок должен жить по определённым

правилам, но и люди, которые находятся рядом.

Давайте поговорим о примерном режиме дня дошкольника.

1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит необходимо соблюдать продолжительность ночного сна, тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным.
2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.
3. Нельзя забывать и о правилах личной гигиены – утренние водные процедуры.
4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.
5. Ребёнок дошкольного возраста определённый промежуток времени проводит в детском саду, там он в игре развивается, получает определённый багаж знаний, умений и навыков.
6. Необходимо уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!
7. Не забывайте и о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома во время праздников, выходных устраивать тихий час. И родители должны показать пример своим детям – это очень важный момент. Ведь ваше поведение - это тот самый пример для подражания, который должен присутствовать в воспитании.
8. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка.

Из всего сказанного следует вывод, что именно семья должна уделять огромное внимание для осуществления правильного режима дня у своих детей.

Важно знать, что правильный режим – это, в первую очередь, рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка. Соблюдение этого режима не просто выработает у малыша пунктуальность и ответственность, но и поспособствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным человеком, повышая работоспособность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.