

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Белоярский детский сад «Огонек»**

**Консультация для родителей
тема: «Почему важно соблюдать
режим дня. Воспитание культуры
поведения ребенка»**

Воспитатель: Уварова Е.С.

Почему важно соблюдать режим дня. Воспитание культуры поведения ребенка.

Уважаемые родители!

Необходимость соблюдения режима дня очень велика, как для взрослых, так и для детей - в каждый из периодов дня человек ощущает себя по-разному. И для того чтобы всё было сбалансировано нужен строгий распорядок дня.

Важность режима

Для того чтобы ребёнок рос здоровым и нормально развивался режим дня крайне необходим и подбирается он в зависимости от возрастных показателей. Распорядок дня укрепляет здоровье, благоприятствует нормальному отдыху и полезной физической нагрузке. Учёными было выяснено, что на утренние часы выпадает наибольший пик физического подъёма. Отсюда следует, что утром лучше всего проводить занятия спортом, что-либо учить и развивать. И для того, чтобы ничего не упустить подъём должен быть до восьми часов утра. Поэтому если выложите спать своего ребёнка уже после 9 вечера, то просыпаться он будет, соответственно, тоже позже. Причём он будет не отдохнувшим и малоподвижным. Вот почему в режиме дня является ключевым моментом время, отведённое на сон, игнорировать которое в столь юном возрасте категорически непростительно.

Правила режима дня

Система пищеварения человека тоже функционирует по своим биологическим часам. Вот почему надо соблюдать режим дня, чтобы нагрузка на её органы ложилась равномерно. Поэтому для приёма пищи должны быть свои определённые часы. С утра, ещё сонному организму нужно энергетическое питание, но завтрак должен быть лёгким для усвоения. Завтрак вашего ребёнка должен быть в пределах 7-8 часов утра. И если он плохо ел или не успел до конца доест, рекомендуется через три часа устроить ещё один завтрак.

К середине дня необходимость в питательных элементах увеличивается в разы, особенно если малыш находился на свежем воздухе и был физически активен. В составленном по всем правилам режиме каждый пункт дополняется следующим. На смену часам подвижности приходит отдых и новое занятие, что способствует равномерному распределению нагрузок на организм ребёнка в ходе всего дня. Но вот если день малыша был бессистемным, он к вечеру тратит все свои силы, а отсюда капризность и лишние стрессы, и неполноценный сон. А вот родителям строгий режим дня их крохи единственный шанс уделить время и себе, домашним хлопотам. Когда ваш ребёнок ходит в детский садик, то во время выходных, стоит придерживаться расписания, которое заведено в дошкольном учреждении.

Режим ребенка зависит от родителей:

•

Живите по времени, не отступайте от режима без крайней необходимости. Ребёнок может перевозбудиться и пропустит послеобеденный сон. Хорошо настроиться на сон помогает

•

постоянный ритуал: переодевание в пижаму, высаживание на горшок, любимая игрушка на подушке, колыбельная песня, или сказка.

Когда ребёнок проснулся, постарайтесь, чтобы он не валялся и не играл в постели. Иногда, особенно в выходные, родители спят дольше обычного и график ребёнка из-за этого ломается. Это неправильно. Надо принять важное правило: вся семья живет по графику, а не только малыш. В таком случае включается в работу принудительная синхронизация – биоритмы ребенка подстраиваются под график жизни взрослых членов семьи. И в самом деле, жить в одном биоритме и означает быть семьей.

Стоит обратить внимание на то, чтобы обстановка вокруг была привычной, укладывать ребенка надо приблизительно в одно и то же время, не стоит отходить от обычного ритуала подготовки ко сну. Наберитесь терпения, так как до трех лет малышу требуется час для того, чтобы заснуть.

Ребёнку будет намного легче адаптироваться к детскому саду, если домашний и детсадовский режим будут совпадать. Поэтому как можно раньше начните приучать ребенка жить по такому же распорядку дня, как в детском саду.