

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №55 г. Йошкар-Олы «Белоснежка»



Подготовила: Махова Е. А.

2024 г.

### *Что такое режим дня?*

Режим дня - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.

Несмотря на то, что педиатры, педагоги, психологи всеми руками и ногами "за" режим, многие родители выражают свое отношение "против" режима.

Для чего нужен режим дня? Какая от него польза? И какой он несет вред ребенку?

### *Итак, режим дня:*

- ✚ поможет не допускать перенапряжения нервной системы и наступления состояния апатии;
- ✚ повысит трудоспособность, снизит утомляемость;
- ✚ зарядит оптимизмом и энергией, обеспечит бодростью для выполнения всех поставленных задач;
- ✚ улучшит состояние пищеварения и повысит иммунитет.

Приучать детей к выполнению правил распорядка дня необходимо с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Придерживаться режима следует ежедневно.

### *Как вводить режим дня в будни ребенка?*

Так как мы говорим о ребенке в возрасте от 1 года до 3 лет, то прежде чем его приучать к режиму, сначала сами начните соблюдать этот режим дня. Малыш в этом возрасте еще очень зависим от мамы, от семьи (первый шаг к отделению от семьи он совершит в 3 года, когда начнет формироваться "Я"), поэтому сначала вы, потом он. Так будет легче и проще всем членам семьи. Когда вы уже начнете легко соблюдать режим дня и вам не составляет труда варить кашу в 8 утра, например, тогда и ребенку вводите режим дня.

Если вы будете вместе с малышом привыкать к режиму дня, то большая вероятность, что "сорветесь" с режима. Менять распорядок дня - это всегда стресс, как для вас, так и для ребенка. Поэтому вам, родителям, нужно быть устойчивыми и стабильными, сначала вы привыкаете к режиму, потом ребенок.

Режим дня **важно вводить в жизнь ребенка постепенно**, как первый прикорм. Это может занять неделю, а может и 3-4 дня, ориентируйтесь на состояние ребенка. За один день полностью поменять распорядок дня нельзя. Это вызовет сильный стресс и тревогу у ребенка.

Вводите режим дня, когда малыш полностью здоров и его ничего не беспокоит. Если он болеет, поставлена не так давно прививка, режутся зубы и т.д., то режим дня следует отложить.

### ***Что может нарушить режим дня ребенка?***

- ✚ Недостаточная физическая активность.
- ✚ Увлеченность просмотром телевизора, компьютера, планшета.
- ✚ Поздние гости.
- ✚ Нарушение режима питания.
- ✚ Смена обстановки (переезд или смена спального места - другая комната, другая кровать).

Режим дня должен быть *гибким и строгим одновременно*. Строго соблюдать часы приема пищи, сна и бодрствования. И гибким в планировании досуга.

### ***Если режима дня нет или он неправильно составлен для малыша, то:***

- ✚ ребенок становится капризным и перевозбужденным, либо медлительным;
- ✚ ребенок становится рассеянным и невнимательным;
- ✚ не хочет играть в предложенные вами игры;
- ✚ ему тяжело уснуть и тяжело проснуться;
- ✚ нарушается аппетит.

Такое поведение ребенка отражается на семье и внутрисемейных отношениях.