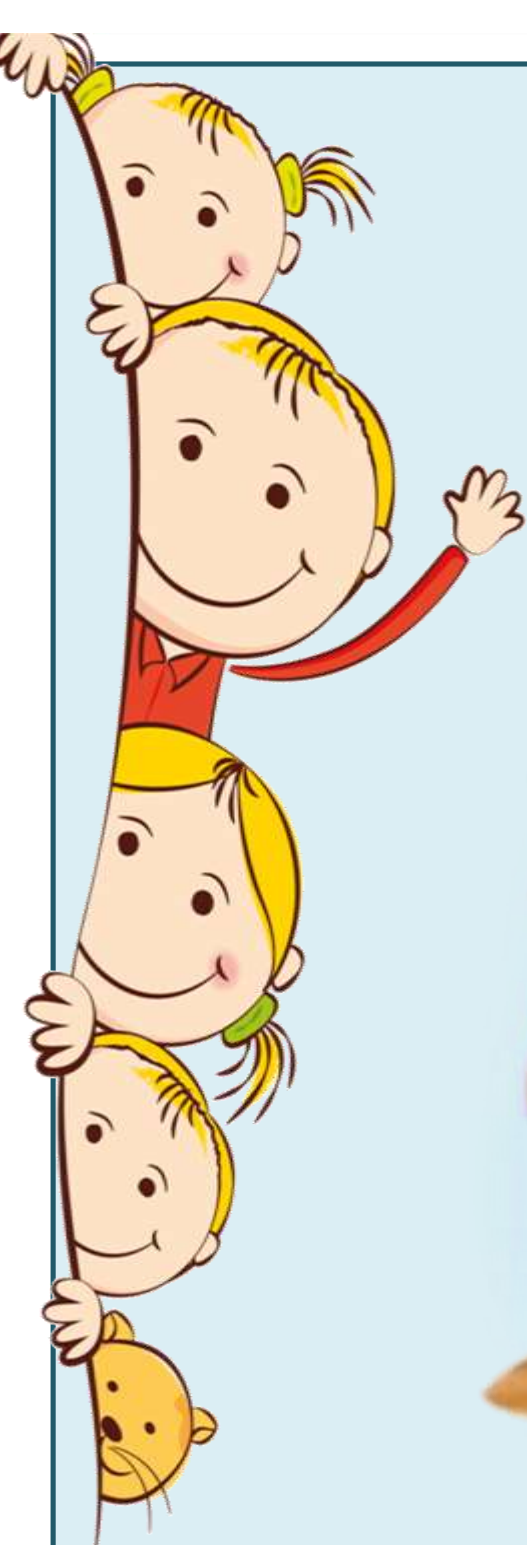




ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

# Режим дня



ребенка раннего  
возраста

Воспитатель: Мухаметкулова Л.Я.

## *Что такое режим дня?*

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

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

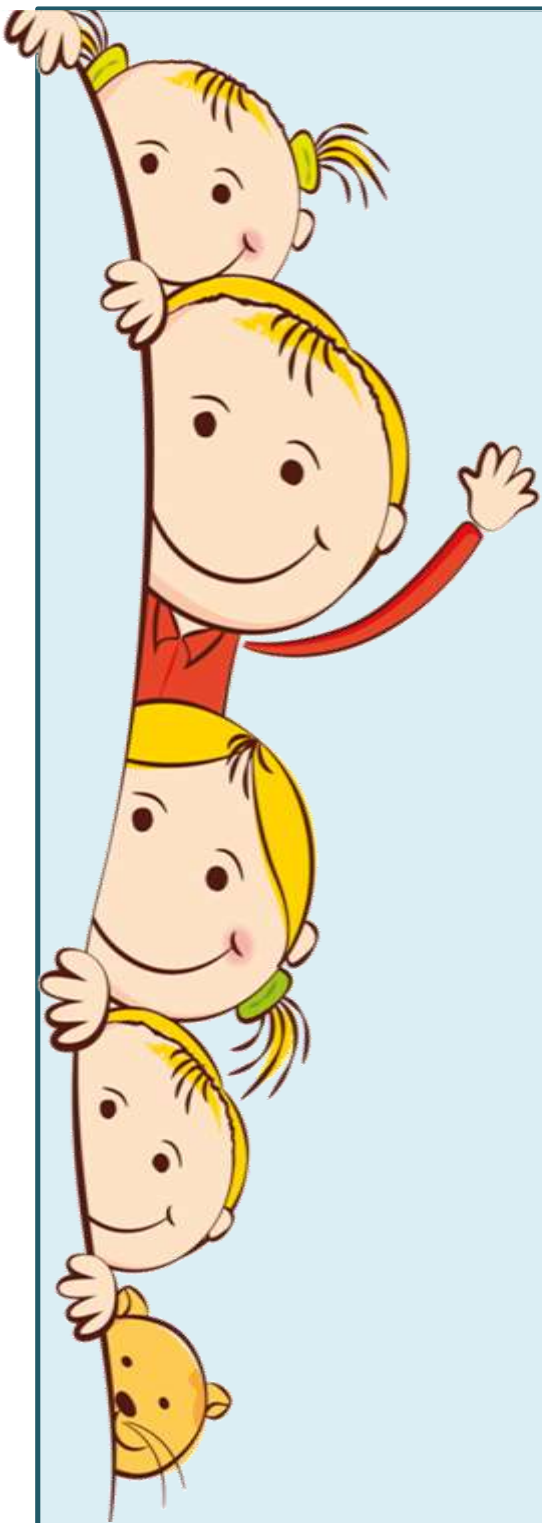
Для чего нужен режим дня? Какая от него польза? И какой он несет вред ребенку?

### *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.