

Режим дня

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.



- Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.
- Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того, чтобы ребенок настроился, нужно дать время, разъяснить требования взрослого.
- Все режимные моменты нужно организовывать так, чтобы ребенку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лег в постель.
- Когда у ребенка выходные дни, желательно придерживаться режима, установленного в детском саду. Режим дня имеет большое значение для здоровья, развития и адаптации ребенка.

Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка - образец во всем. Подражая вам, он сам начинает делать то, что необходимо.