

Знает каждая семья – должен быть режим у дня!

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам или совершают с ним длительную поездку по железной дороге). В определенных случаях допустимы отступления от режима в пределах 30 минут, но не более.



Четкость выполнения режима дня во многом зависит от того, как сам малыш регулирует свое поведение на основе выработанных привычек и навыков самообслуживания. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребёнку.

Дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дошкольного учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и чётко соблюдаемый распорядок дня.