

## **РЕЖИМ ДНЯ В СЕМЬЕ:**

Строгий, четкий, разумный режим — фактор весьма существенный в выработке динамического стереотипа. Упорядочению детского поведения содействует ритм жизни, обеспечивающий ему смену деятельности, приучающий его, где надо, быть подвижным или усидчивым, организованным, собранным, подтянутым, умеющим подчиняться общему распорядку. Если ребенок поставлен перед необходимостью подчинять себя разуменному общему течению жизни в доме, то от него легче добиться уравновешенного поведения, а уравновешенный ребенок более податлив воспитанию.

Поведение ребёнка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а также в выходные дни. Еще раз подчеркнем, что для хорошего самочувствия и здоровья ребенка важен режим — прием пищи, сон, бодрствование в одно и то же время. Беспорядочный режим особенно вреден для растущего организма малыша. Также вредно часто нарушать уже установившийся ритм.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Неслучайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй-третий день недели, а это отражается на поведении ребенка в дошкольном учреждении и, в конце концов, может привести к отклонениям в состоянии его здоровья.

Родителям следует ежедневно организовывать вечерние прогулки. В выходные дни необходимо придерживаться режима, установленного в детском саду: подъем в это же время, полноценный дневной сон, прогулка на свежем воздухе, прием пищи в те же часы, регламентация просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.