

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Роль и значение режима дня в воспитании детей.

Режим дня – это организованный распорядок жизни и деятельности ребёнка, направленный на осуществление воспитательных задач. Правильно организованный режим дня ребёнка даёт возможность установить должное чередование занятий и отдыха, бодрствования и сна.

Продолжительность **сна** детей младшего возраста колеблется в пределах 10-12 часов. Даже небольшое, но системное недосыпание вредно сказаться на самочувствии и здоровья детей. Самая распространённая ошибка при организации сна - несоблюдения строго определённого времени отхода ко сну и подъёма.

Не маловажным фактором в режиме дня имеет и его **питание** (не реже 3-4 раз в день, небольшими порциями). Так же, нужно прививать детям привычку мыть руки перед едой, есть за чистым столом, пользоваться чистой посудой, не употреблять немывтых овощей и фруктов. Нельзя разрешать громко разговаривать и смеяться во время еды.

Достойное место в режиме дня должен быть отведён организации **труда**. В семье ребёнок должен участвовать в бытовом труде. Бытовой труд включает работу по самообслуживанию. Как показывает опыт, в семье, где хорошо организован бытовой труд, дети более отзывчивые, предупредительные, более деятельные и активные, они ценят труд взрослых, сами любят трудиться. Ребёнок, умеющий трудиться дома, легко вникает и в учебный труд. У каждого ребёнка должны быть какие-то обязанности, которые он должен выполнять всегда (*например: убрать за собой игрушки, аккуратно сложить вещи и др.*). Со временем обязанности должны усложняться.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. Необходимо ежедневно прогуливаться с ребёнком, тем более в выходные дни. У ребёнка должно быть время, когда он занимается своим любимым делом. Такое время лучше выделить перед сном.

Сущность режима дня состоит в том, чтобы научить ребёнка беречь время, расходовать его с пользой для себя и для окружающих.

Поэтому задача родителей состоит в том, чтобы при помощи режима дня установить для ребёнка привычный уклад жизни, научить его делать все во время, не тратить драгоценное время зря.

