

# Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня

А нужен ли детям режим дня? Особенно, если они не ходят в детский сад? Хороший вопрос и во многом спорный. С одной стороны, находясь дома с мамой, а иногда и с братьями или сестрами, ребенок в возрасте 3–7 лет вынужден подстраиваться под ритм жизни семьи. С другой стороны, существовать в рамках графика ребенку, впрочем, как и взрослому, гораздо проще.

О чем важно помнить?

- Человеку очень важна цикличность. Все мы с вами живем с понедельника по пятницу, от отпуска до отпуска. Так и у детей, порядок повторения одних и тех же действий в течение дня, недели очень важен для них. Причем это может быть разный график, скажем, для будних дней и для выходных.

- Ребенок в этом возрасте еще плохо ощущает время, но уже с удовольствием может ожидать тех или иных событий. Например, обводить кружочками дни в календаре до некой даты.

- Важно знать, что правильный режим – это, в первую очередь, рациональное распределение времени. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным, повышая работоспособность и при этом положительно влияет на его здоровье и умственную активность.

- Сон, питание, прогулка и игровая деятельность – вот то, что должно быть включено в режим жизни ребенка в этом возрасте в обязательном порядке.

- Режим дня позволяет всей семье жить в одном ритме, что всегда благоприятно сказывается на ваших взаимоотношениях.

