

## Консультация для родителей

### «Приучение к режиму детей 3-4 лет»

*Подготовила: воспитатель Быковникова Инна Юрьевна*

Для того чтобы ребенок был здоровым как физически, так и эмоционально, а также для того, чтобы время отдыха и бодрствования распределялось более рационально, ребенку нужен распорядок дня. В возрасте трех лет ребенок должен питаться не меньше, чем четыре раза в день, причем желательно в кормлении ребенка соблюдать регулярность, кормить в одно и то же время (отклоняться от часов кормления можно не более чем на 30 мин.). Не нужно допускать перекусов в свободное время, в особенности мучным и сладким.

Для того чтобы трехлетний ребенок был работоспособным и здоровым, в его дневной распорядок обязательно должен быть внесен дневной сон. Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов. Если на улице плохая погода, можно усадить ребенка перед телевизором и заниматься своими делами, однако просмотром компьютера или телевизора не нужно злоупотреблять (это касается даже познавательных телепередач и мультфильмов). Ребенку после получасового просмотра обязательно нужно отдохнуть, причем отдых может быть не обязательно пассивным, но и активным, например, можно порисовать, поспать, поиграть, почитать и т. д. Оптимальное время для малыша, чтобы лечь спать - это 21:00-21:30. Перед вечерним сном не следует ребенку возбуждать нервную систему, поэтому смотреть мультфильмы с захватывающим сюжетом или слушать громкую музыку не стоит. Будет лучше, если после того, как ребенок примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку.

**Если вы будете поддерживать (в то время, когда ребенок находится дома), распорядок дня, принятый в дошкольных учреждениях, ваш малыш сможет получить полноценный отдых, а вам удастся выделить для себя время, чтобы заняться своими делами.**

**7:00** Подъём. «Доброе утро, мамочка! Я проснулся!» – слышны восторженные крики малыша.

**7:05** Малыш умывается, одевается и под руководством мамы делает зарядку. Для ребенка этого возраста достаточно 10 минут легких упражнений. Можно позаниматься на «шведской» стенке, можно размяться на футбольном мяче. Если родители тоже делают утреннюю гимнастику – тем лучше! Вместе веселее!

**8:00** Завтрак.

**8:30** Самостоятельные игры. В возрасте 3-4 лет ребёнок вполне может занять себя сам, если маме нужно, например, приготовить обед.

**10:00** Рисуем, мастерим, лепим. Утро – подходящее время для «сидячих» занятий за столом. Ведь через пару лет вашему малышу придется отправляться в школу, где занятия начинаются с утра.

**11:00** Собираемся на прогулку. На улице играем в мяч, катаемся на велосипеде, копаемся в песочнице, резвимся с ребятами на детской площадке и т.д.

**13:30** Обед.

**14:00** Дневной сон. Если маленький неугомонный вертолётчик не желает спать, предложите ему немного полежать с закрытыми глазками. Вот увидите, ребёнок обязательно уснёт. В крайнем случае, разрешите ему просто спокойно полежать. Абсолютное табу в это время на просмотр телевизора.

**16:00** Лёгкий полдник.

**16:30** Играем дома или отправляемся на очередную прогулку, если позволяет погода.

**19:00** Ужинаем.

**19:30** Спокойные занятия (конструктор, пазлы, рисование, чтение). Настраиваемся на сон.

**20:00** Лёгкий душ или долгий заплыв в ванну с резиновыми уточками.

**21:00** Пока мама рассказывает сказку, малыш пьет тёплое молочко или успокаивающий ромашковый чай.

**21:30** Спокойной ночи, сладких снов!

И еще один совет:

не настаивайте на точном соблюдении установленного режима, если ребенок противится. Возможно, ваш малыш переживает кризис третьего года жизни и для него важно самостоятельно принимать некоторые решения, в том числе касающиеся режима дня.

Помните, что ваш ребенок – самостоятельная личность и с его желаниями нужно считаться.