

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Режим в выходные и праздничные дни

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 мин., 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.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают пять раз в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого «организованного» ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку 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 ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четкий соблюдаемый распорядок дня.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

*В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом – отдохнуть.* Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

### *Какие же средства способствуют решению этих задач?*

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве, привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10–15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Лучшая одежда на время сна – пижама, которая в зависимости от сезона может быть байковой, трикотажной или ситцевой. В жаркие дни дети могут спать в трусиках (но не в тех, в которых они играли).

В часы ночного сна очень важно обеспечить доступ свежего воздуха. Если же зимой при этом комната чрезмерно охлаждается, ее следует хорошо проветрить перед тем, как ребенка укладывают спать.

Желательно, чтобы после пробуждения ребенок сразу встал. При этом следует учитывать, что переход от сна к бодрствованию у детей происходит различно: у одних почти мгновенно, другим же требуется минут 5–10, чтобы окончательно проснуться.

Самостоятельно одеться, застегнуть все пуговицы ребенку несколько труднее, чем раздеться. В течение всего дошкольного возраста у детей следует закреплять навык одеваться самостоятельно и аккуратно умываться и причесываться после сна.