



Консультация для родителей «Режим дня в жизни ребенка 3-4 лет»

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 три годика у ребенка существенно увеличивается умственная и двигательная активность, поэтому для него четкий распорядок дня очень важен.

Каким должен быть распорядок дня трехлетнего ребенка?

Попробуем сначала понять, что характерно для этого возраста.

В три годика малыш переходит на новый этап, приобретает новые умения и возможности:

- ✓ на четвертом году своей жизни ребенку нужно увеличение социальной группы,
- ✓ двигательная активность малыша существенно возрастает. Он уже хорошо может ползать через препятствия, кататься, бегать и подолгу ходить, может играть в подвижные игры, залазить на незначительную высоту и прыгать вниз.

Режим питания трехлетнего ребенка.

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.).



Дневной сон

Чтобы трехлетний ребенок был работоспособным и здоровым, в его дневной распорядок обязательно должен быть внесен дневной сон, который должен длиться не менее двух часов.



Подготовка ребенка ко сну. Прогулки перед сном.

В любую погоду нужно выходить с ребенком на прогулку. 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, 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 малыш примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку.



Режим дня



Примерный режим для ребенка в семье:

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание или обтирание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00- 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30-21.00	Сон

