

РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

МНОГИЕ родители пренебрегают режимом Дня маленького человечка, а между тем они в корне не правы, поступая так. Режим дня организует поведение детей, создаёт у ребят ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы. Понятие «режим» включает в себя сон, прогулку и еду.

Дошколятам сон необходим. Когда малыш недоспал, он обычно становится капризным, вялым или, наоборот, возбуждённым. Перед сном не затевайте с ребёнком подвижных игр. Хорошо, если комната будет проветрена. Нет необходимости приучать малыша спать при абсолютной тишине и в темноте. Малейший шум и свет в другой обстановке нарушат его сон. Но и включать яркий свет или телевизор на полную громкость в комнате, где спит ребёнок, тоже не стоит. Что касается прогулки, здесь важно, чтобы родители одевали ребёнка по погоде — не перекутывали и не переохлаждали малыша. И то и другое плохо и может отрицательно сказаться на здоровье ребёнка. Чтобы ребёнку было интересно играть на улице, возьмите с собой игрушки (совок, лопатку, ведёрко, машинку и др.). Ну а что касается еды, то здесь главное — не давить на ребёнка. Многие беспокойные мамы пытаются накормить чадо как можно сытнее, т. к. они беспокоятся, что малыш похудеет, заболит и т. д. В конце концов еда превращается в настоящую пытку. Лучший способ решить проблему — перестать заставлять ребёнка есть насильно. А можно превратить трапезу в развлечение! На манной каше нарисовать рожицу (рот — из повидла или варенья, а глаза и нос — из фруктов), а из бутерброда сделать крокодила, черепаху и т. д. Ребёнку будет и вкусно, и интересно, и полезно.



*Педагог – психолог
Желтова Лариса Юрьевна*