# Консультация для родителей старших дошкольников «Режим — это важно»

### Многие родители полагают, что, пока ребенок не пошел в школу, не стоит приучать его к жесткому режиму дня. Не надейтесь, что с этим вопросом вы сможете разобраться, когда ребенок уже станет первоклассником.

Воспитание полезных навыков и привычек имеет особенно важное значение в дошкольном периоде. В это время формируются условные рефлексы, которые потом закрепляются и остаются хорошими привычками на всю жизнь.

Если ваш ребенок ходит в детский сад, то, конечно, его режим будет зависеть от установленного там. Если же подготовка к школе проходит дома, то вы можете следовать приведенному ниже режиму, он подходит детям от 3 до 7 лет:

**7.00-7.30** - подъем, умывание, зарядка

**8.00-8.30** - завтрак

**9.00-10.00** - игры, развивающие занятия

**10.00** - второй завтрак

**10.20-12.00** - прогулка

**12.30-13.00** - обед

**13.00-15.00** - дневной сон

**15.30** - полдник

**16.00-18.00** - занятия, игры, прогулка

**18.30-19.00** - ужин

**19.00-20.30** - свободное время, игры

**21.00** - отход ко сну

Приучая ребенка к новому режиму дня, очень важно заинтересовать его, превратить правило в интересную игру.

*Например*

Нарисуйте собственную дорожную карту. Придумайте для нее смешные названия пунктов остановок: туманность «Чистые руки», остров «Яичница с беконом», гостиница «Подушки-одеяла». Неприятные ребенку дела можно обозначить как встречи с пиратами или крокодилами. Повесьте карту на холодильник и двигайте по ней магнитную фигурку. Если малыш «застрянет» на каком-то неприятном деле, можно комментировать: «Так кто же сегодня победит: храбрый Андрюша или зубастые крокодилы?»

Постарайтесь весь день разложить «по полочкам», но не привязывайтесь ко времени до минут - здесь, скорее, важна очередность выполнения дел. Должны быть установлены часы, когда ребенок ложиться спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Эти часы могут слегка меняться в зависимости от времени года или особенностей ритма жизни каждой конкретной семьи. Но некоторые пункты режима требуют особого внимания.

**Сон**

Дети в возрасте 6-8 лет спят достаточно много, по 12-13 часов в сутки. Лучше всего перед сном позаниматься чем-то спокойным - лепкой или рисование. Также важно спать в хорошо проветренной комнате, на не слишком мягкой кровати.

**Питание**

Детям этого возраста требуется 4-5-разовое питание. Следите за пищевой и энергетической ценностью детского рациона: самым насыщенным по законам здорового питания, должен быть обед, менее сытным - завтрак и ужин, а перекусы - совсем легкими.

**Прогулка**

Чем больше времени дети проводят на улице, тем лучше. Не упускайте ни одной возможности пройтись, побегать, подышать свежим воздухом.

**Уборка в комнате**

Ребенок должен уметь поддерживать в своей комнате чистоту и порядок, в прибранной комнате ему будет легче сосредоточится на заданиях. Но, как мы понимаем, уборка в комнате - одно из самых нелюбимых дел и у взрослых, и у детей. Можно поступить так.

• Устройте соревнование. Предложите пари: кто быстрее уберет - ребенок свой письменный стол или вы - разбросанные по полу игрушки? Оценивается не только быстрота, но и качество уборки. Как вариант, предложите малышу угадать, за какое время он сможет сложить на место разбросанные вещи. Проверьте по секундомеру.

• Подсказывайте, с чего лучше начать. Поделите комнату на зоны, научите ребенка убираться последовательно - учебную зону, игровую, спальную. Главное, чтобы он умел сосредотачиваться именно на тех вещах, которые создают беспорядок.

Определите условия порядка. Например, игрушки не должны валяться на полу, место карандашей - в стаканчике на письменном столе, а одежды - в шкафу.

### Самое важное. Выработав некий режим и установив правила, старайтесь жестко держаться их, ведь для детей очень важна стабильность. Когда они живут в определенном режиме, то чувствуют себя более уверенно и спокойно, а каждое отступление является для них небольшим стрессом. Помните, что у ребенка обязательно должно быть свободное время - для игр, рисования и «дуракаваляния», не пренебрегайте этим временем.

**Очень важно завести ритуал, выполнение которого показало бы ребенку, что все хорошо, - например, обязательное прочтение мамой главы из книжки перед сном. Заведя такую традицию, не прерывайте, даже если поссоритесь с ребенком и будете сердиты на него. Он должен понимать, что вы любите его и тогда, когда раздражены и злитесь. Выполнение маленьких ритуалов даст ему эту уверенность.**