***«Соблюдаем режим дня»***

Режим дня подразумевает правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течении суток, регулярное питание, соблюдений правил личной гигиены. Соблюдений режима способствует нормальному развитию ребенка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.

При организации режима дня ребенка родителям нужно помнить и учитывать:

- состояние здоровья ребенка

- необходимость четко соблюдать всегда и без исключения правила режима, возрастные и индивидуальные особенности.

- необходимо составлять распорядок дня так, чтобы ребенку всегда было чем заняться.

- важность личного примера родителей.

Уважаемые родители, предложите своему ребенку рассказать о своем режиме дня, как он его понимает.

1. В какое время ты просыпаешься? Что делаешь?

2. В какое время суток ты завтракаешь, обедаешь, ужинаешь?

3. В какие игры ты играешь со своими друзьями.

4. Назови свои любимые занятия.

5. Твои любимые занятия.

6. Что необходимо делать перед сном.

Помогите ему ответить на вопросы, если ребенок затрудняется.

Расскажите своему ребенку, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, если этот порядок нарушается. Например, ты заигрался и совсем забыл, что время обедать; тогда начинает посасывать в желудке, урчать в животе. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Или вечером ты рассматриваешь интересную книжку и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

Все растения и организмы приспосабливаются к смене суток и года. Ночью все живое спит, а днем активно бодрствует.

Человек тоже реагирует на изменения окружающей среды, поэтому важно соблюдать режим дня.