

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ





Расскажите ребенку о том, что все люди соблюдают режим дня.

Например, родители встают в одно и то же время, чтобы успеть приготовить завтрак, потом им нужно пойти на работу или сделать определенные дела по дому, на работе они обедают в отведенный для этого перерыв. После работы родители приходят приблизительно в одно и то же время, ужинают и ложатся спать также в соответствии с определенным расписанием. Объясните, что если папа не ляжет спать вовремя, то на работе он не сможет хорошо работать, так как у него не будет достаточно сил.



Обратите внимание ребенка, что и он уже придерживается определенного распорядка: чтобы успеть к завтраку в детский сад, нужно встать в определенное время, в садике его активность тоже подчинена расписанию.

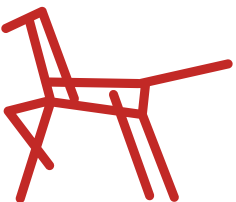
**Составьте вместе с ребенком режим дня.**

Подумайте вместе, что нужно включить в обязательную программу дня, учтите пожелания ребенка поиграть, погулять, почитать, весело провести время.

При этом объясните, что необходимо отвести время и на дневной сон, на занятия, на прием пищи. **Ребенку будет важно, что вы учитываете его мнение**, советуетесь с ним, это будет стимулом для него впоследствии соблюдать режим, ведь он являлся одним из его «разработчиков».



При ребенке запишите основные этапы режима дня на большом листе и попросите ребенка красиво его оформить.



★ Режим дня ★



ПРОСЫПАЕМСЯ



ЗАВТРАКАЕМ



ИДЁМ В ДЕТСКИЙ САД



ГУЛЯЕМ



ДНЕВНОЙ СОН



ЗАНЯТИЯ



ИДЁМ ДОМОЙ



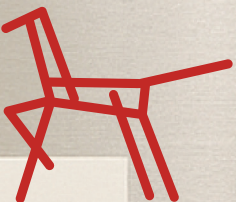
УЖИНАЕМ



ЛОЖИМСЯ СПАТЬ

СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН САМОСТОЯТЕЛЬНО МОГ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА СХЕМУ РЕЖИМА ДНЯ.

- ☒ Поместите план режима дня на видное место (например, закрепите его на двери комнаты ребенка или на дверце холодильника).
- ☒ Поставьте рядом часы, чтобы ребенок мог соотносить текущее время с запланированным в режиме дня этапом действий.
- ☒ **Относитесь к данному «документу» со значимостью**, если ребенок предлагает что-то сделать – **вместе с ним сверяйтесь** с тем, что сейчас нужно сделать в соответствии с расписанием.



★ Режим дня ★



ПРОСЫПАЕМСЯ



ЗАВТРАКАЕМ



ИДЁМ В ДЕТСКИЙ САД



ГУЛЯЕМ



ДНЕВНОЙ СОН



ЗАНЯТИЯ



ИДЁМ ДОМОЙ



УЖИНАЕМ



ЛОЖИМСЯ СПАТЬ