Мы знаем, что режим дня — это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту детей. Соблюдение режима дня, проведение всех составляю­щих его элементов всегда в одно и то же время способствует выработке полезных привычек, прочных условных связей, об­легчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка как бы подготавливается к тому виду деятельности, ко­торый ему предстоит выполнить в определенное время. Пра­вильный режим - основа жизни ребенка, главное условие со­хранения его здоровья.

Ребенка следует кормить в определенное время, многие родители этого не соблюдают, что приводит к трудностям в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здо­ровье. Очень важно чтобы ребенок не сидел за столом в ожида­нии еды - это быстро снижает аппетит. Далее, о вкусе пищи. Ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое зна­чение для правильного переваривания. Не нужно развлекать ребенка во время еды, так как его интерес в этот момент к че­му-либо постороннему тормозит процесс выделения пищевари­тельных соков, что также снижает аппетит. После приема пищи необходимо прополоскать рот кипяченой водой.

После еды следует играть в спокойные игры. Нервная система очень чувствительна к различным воздействиям окру­жающей среды. Дети быстро устают и нуждаются в частом и продолжительном отдыхе.

Главный вид отдыха - это сон. Если сон недостаточно про­должителен, то ребенок не отдыхает в полной мере. Это плохо сказывается на нервной системе. Важно приучить ребенка ло­житься спать в одно и то же время. Перед сном рекомендуется играть в спокойные игры. Ужинать нужно за час - полтора до сна. У ребенка должна быть отдельная постель. Перед сном не­обходимо проветривать комнату. Перед ночным сном ребенок должен обязательно почистить зубы, умыть лицо, руки, ноги.

Для ребенка очень важен период пребывания на открытом воздухе. Летом ребенок может находиться на улице практиче­ски весь день, весной, осенью и зимой по несколько часов.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, лепкой, математикой и др. Про­должительность занятий зависит от возраста детей. У детей 4-5 лет - 20-25 мин. Необходимо также чередовать виды деятельно­сти. Важно время проведения занятий, наиболее подходит для этих целей время после завтрака.

По особенностям высшей нервной деятельности дети бы­вают разные. Это выражается в их поведении. Одни сразу включаются в занятия или игры, сосредотачиваются, не отвле­каются. С такими детьми легко наладить режим. У других де­тей преобладают процессы возбуждения. Им трудно сосредото­читься на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засы­пают с трудом, плохо едят. Есть дети, у которых преобладают процессы торможения. Они вялы, любят долго поспать или проснуться и лежать в кровати. С трудом включаются в какое- либо дело.

Создавая режим очень важно учитывать все индивидуаль­ные особенности ребенка. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превра­титься в потребность. Для этого необходима последователь­ность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми - полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.