*Во всём должен*

*быть режим*

Значение режима для детей очень велико. Правильное чередование сна и отдыха с активной деятельностью во время бодрствования предупреждает переутомление, благоприятно сказывается на физическом и психическом развитии.

Часто плохое настроение детей, их капризы обусловлены недосыпанием или переутомлением. Чтобы ребёнку хорошо выспаться, необходимо соблюдать следующие условия:

* ложиться спать в одно и то же время,
* перед сном играть только в спокойные игры,
* прогуляться перед сном и проветрить комнату.

Укрепляет положительное отношение к укладыванию и содействует быстрому засыпанию участие ребенка в процессе раздевания. Поэтому неправильно поступают те родители, которые сами раздевают ребенка, а для того, чтобы избежать протеста, отвлекают его внимание всякими рассказами. Нужно помочь ребенку раздеться самому. Если это выполнять изо дня в день, то в возрасте 2 лет ребенок научится самостоятельно раздеваться лишь при небольшой помощи взрослого, а к 3 годам он уже вполне самостоятельно будет знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду.

Уже на втором году жизни ребенок старается активно участвовать в процессе одевания. Несмотря на то, что процесс одевания сложнее, чем процесс раздевания, ребенок охотнее его выполняет, так как знает, что пойдет гулять или будет играть. А ребенок третьего года жизни обычно законно возражает: «Я сам!» И действительно, большей частью он справляется сам.

Для сохранения у ребенка хорошего аппетита очень важно соблюдать правильный режим питания. Ни в коем случае нельзя давать ребенку что-либо, а тем более сладкое, в перерывах между приёмами пищи.

Меню для ребёнка должно включать в себя разнообразные блюда. Со вкусами ребенка нужно считаться: чаще давать ему ту еду, которую он любит, но неправильно всегда предлагать ребенку одни и те же любимые им блюда.

Бывает, что родители дают ребенку слишком большие порции. Ребенок с удовольствием съедает полагающееся ему количество пищи, но так как в тарелку было положено больше, чем ему требуется, он отказывается от дальнейшего приема пищи. Родители начинают насильно давать ребенку еду, что может полностью испортить его аппетит. Кроме того, пища, принятая насильно, усваивается организмом хуже. Большое внимание следует уделять тому, чтобы научить ребенка есть самостоятельно. К двум годам малыш должен самостоятельно есть все виды пищи. К этому же возрасту может научиться есть хлеб с первым блюдом. На протяжении третьего года жизни надо закреплять все приобретенные ребенком умения.

Во время приёма пищи надо воспитывать у ребенка культурно-гигиенические навыки и определенные правила поведения: садиться за стол только с вымытыми руками; соблюдать чистоту и аккуратность во время еды. Стол, за которым он ест, и пол вокруг должны быть чистыми, не надо разрешать ребенку крошить и бросать хлеб. Следует сразу вытирать стол, если на него попадает пища. Закончив прием пищи, ребенок 3 лет должен сам вытирать губы салфеткой и, сказав «спасибо», выходить из-за стола, а затем ставить стул на место.