*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Режим в жизни ребенка**

**раннего возраста**

***Представление о режиме как о значительном факторе в жизни ребенка.***

***Режим*****–** это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка, а также чередование различных видов деятельности во время бодрствования. В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления и определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамичный стереотип поведения. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования.

***Правила организации режимных процессов***

**1**. Предложения ребенку идти спать, кушать и другие должны совпадать с его потребностью. Необходимо создавать условия, исключающие неприятные ощущения ребенка. Если однажды малыш был чем-то огорчен, то в дальнейшем он будет к этому относится негативно (плотно сжимать губы при виде ложки, хотя и хочет есть; кричать во время умывания или купания).

**2.** При введении новой пищи или новой процедуры приучать ребенка к ним следует постепенно, создавая установку на действие.

**3.** Организуя проведение процедуры после игры или какой-либо другой деятельности, готовить детей к этому нужно постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.

**4.** Начинать проведение режимного процесса следует тогда, когда нервная система ребенка находится в спокойном состоянии. Ничего нельзя делать, когда ребенок плачет или возбужден.

**5.** Все свои действия и действия ребенка нужно сопровождать соответствующими словами. Это настраивает малыша на предстоящее действие, вызывает к нему интерес.

**6.** Во время каждого режимного процесса необходимо привлекать детей к активному участию в посильном для них деле. Это способствует формированию навыков самообслуживания.

**7.** Не следует допускать, чтобы ребенок долго ждал каких-либо действий.

**8.** Необходимо соблюдать постоянство требований к ребенку, методики проведения режимных процессов и единство приемов со стороны всех взрослых, причастных к воспитанию.