**Режим ребенка**

**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и пра­вильная последовательность в удовлетворении основных физиологи­ческих потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**Режим** — основа биоритмов в деятельности организма, которые содей­ствуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуаль­ные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится со­гласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.



**Здоровый образ жизни в семье**

**Здоровый образ жизни в семье предусматривает:**

• воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);

• формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);

• развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе);

• желание сохранять красивую ровную осанку;

• обеспечение профилактики нарушения зрения, сенное использование компьютера, просмотр телепередач);

• своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.