**Консультация для родителей**

**«Режим дня ребёнка 3-4 лет»**

**Подготовила: воспитатель Сурикова Ю.В.**

**2020г.**

Для того чтобы ребенок был здоровым как физически, так и эмоционально, а также для того, чтобы время отдыха и бодрствования распределялось более рационально, ребенку нужен распорядок дня. Режим нужен не только для малышей в возрасте до двух лет. В три годика у ребенка существенно увеличивается умственная и двигательная активность, поэтому для него четкий распорядок дня очень важен.

 Каким должен быть распорядок  дня трехлетнего ребенка?

 Попробуем сначала понять, что характерно для этого возраста, какие интеллектуальные и физические изменения происходят в этот период. В три годика малыш переходит на новый этап, приобретает новые умения и возможности, и распорядок дня, соответственно этим особенностям, должен корректироваться. Если раньше малыш был лишь наблюдателем за жизнью общества, то на четвертом году своей жизни он готов стать ее активным участником. В этом возрасте ребенку нужно увеличение социальной группы, ведь родительского окружения ему уже становится недостаточно. К тому же, в трехлетнем возрасте двигательная активность малыша существенно возрастает. Так, он уже хорошо может ползать через препятствия, кататься, бегать и подолгу ходить, может играть в подвижные игры, залазить на незначительную высоту и прыгать вниз.

 Режим питания трехлетнего ребенка

 В возрасте трех лет ребенок должен питаться не меньше, чем четыре раза в день, причем желательно в кормлении ребенка соблюдать  регулярность, кормить в одно и то же время (отклоняться от часов кормления можно не более чем на 30 мин.). Можно придерживаться, например, следующего расписания приемов пищи:

08:00-08:15 - завтрак

 12:00-12:15 - обед

 15:30 - полдник

 16:30 - ужин.

 Не нужно допускать перекусов в неурочное время, в особенности мучным и сладким.

Дневной сон

 Поскольку ребенок начинает ориентироваться на открытое общение и приобретает новые умения, ему требуется рациональный дневной распорядок. Если ваш малыш ходит в [детский садик](https://www.google.com/url?q=http://mamapedia.com.ua/razvitie-rebenka/deti-ot-4-do7/v-detskii-sadik-bez-problem.html&sa=D&ust=1559725730043000), поддерживайте режим этого дошкольного учреждения - делать это будет проще. Для того чтобы трехлетний ребенок был работоспособным и здоровым, в его дневной распорядок обязательно должен быть внесен дневной  сон, который в три года можно на час сократить (дневной сон малыша должен длиться не менее двух часов).

Подготовка ребенка ко сну. Прогулки перед сном

Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов. Оптимальное время для малыша, чтобы лечь спать - это 21:00-21:30. Перед вечерним сном не следует ребенку возбуждать нервную систему, поэтому смотреть мультфильмы с захватывающим сюжетом или слушать громкую музыку не стоит. Будет лучше, если после того, как малыш примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку.

 Если вы будете поддерживать (в то время, когда ребенок находится дома), распорядок дня, принятый в дошкольных учреждениях, ваш малыш сможет получить полноценный отдых, а вам удастся выделить для себя время, чтобы заняться своими делами.