**«Режим дня ребёнка 3-4 лет»**

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

 19:00 - ужин.

 Не нужно допускать перекусов в свободное 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://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmamapedia.com.ua%2Frazvitie-rebenka%2Fdeti-ot-4-do7%2Fv-detskii-sadik-bez-problem.html), 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**

Если малыш не ходит в детский садик, в любую погоду нужно выходить с ним на прогулку. Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов. Если на улице плохая погода, можно усадить ребенка перед телевизором и заниматься своими делами, однако просмотром компьютера или телевизора не нужно злоупотреблять (это касается даже познавательных телепередач и мультфильмов). Ребенку после получасового просмотра обязательно нужно отдохнуть, причем отдых может быть не обязательно пассивным, но и активным, например, можно порисовать, поспать, поиграть, почитать и т. д. 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 распорядок дня

(в то время, когда ребенок находится дома),

принятый в дошкольных учреждениях,

ваш малыш сможет получить полноценный отдых,

а вам удастся выделить для себя время,

чтобы заняться своими делами.