**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Почему ребенку нужен режим?**

 Подготовила

воспитатель Бевза М.Е.

**«Почему ребенку нужен режим?»**

**Почему ребенку нужен режим**?

Некоторые родители считают, что **режим дня и***«жизнь по звонку»* способны искоренить зачатки свободного мышления и творческой личности в **ребенке**. Так ли это? Нет, не так. **Режим нужен** детям и физиологически, и психологически. А при повышенной боязни *«убить творчество»* можно иногда немного отступать от привычных правил и гулять еще 10 минут вокруг красивого куста или читать еще одну сказку перед сном, если, конечно, дальше нет других неотложных дел и не надо утром вставать пораньше. Итак, зачем детям **режим дня**?

**Режим** — залог более спокойного поведения и самочувствия **ребенка в течение дня**. Дети — **консерваторы** и любят стабильность. В совершенно новом и постоянно изменяющемся мире должны быть *«якоря»*: мама, папа, привычные игрушки, время еды, сна, прогулки, купания. Детская психика, с одной стороны, не отличается ригидностью. С другой стороны, именной такой *«подвижной»* психике необходимо иметь точки опоры. И **режимные** мероприятия — залог низкого количества чрезмерных реакций: истерик, внезапной сонливости или бодрости в час ночи и т. д.

**Режим дня ребенка** помогает организовать и жизнь взрослых. Если с уверенностью можно предсказывать, к какому часу малыш проголодается, когда заснет и проснется, можно планировать дела, встречи, визиты. Если родители сами склонны к *«жизни по расписанию»*, то, как правило, и с переводом **ребенка** на устойчивые часы кормления и сна проблем не возникает. Если же до появления младенца рутин в семье не было, самое время им появиться. И совершенно нет необходимости вставать всем в 7 утра, если и мама, и **ребенок** склонны к утренним снам, то оптимально выбрать время, которое устроит всех. Главное — не сдвигать его более, чем на полчаса.

**Режим помогает обучать ребенка** осознанному и ответственному отношению к себе и окружающим. А еще — вводить новые привычки, легче заменять кормления прикормом, приучать к горшку, а впоследствии и быстрее адаптироваться к появлению няни или началу детского сада.

Помогает развивать навык планирования и ожидания, а также увеличивает то самое базовое доверие к миру. Есть предсказуемые события, и они происходят так, как родители говорят. Обед днем, купание вечером. А зоопарк в воскресенье, и этого можно дождаться, а не начинать просить прямо сейчас.