# Советы родителям. Почему важно сохранить режим для ребенка?

Без утренних подъёмов в садик у ребенка полностью сбился режим дня? Не надо браться за голову, надо это решать.

**Держите рамки**

***Когда взрослый человек ложится спать за полночь, а встаёт ближе к обеду – он, возможно, и высыпается, но всё равно чувствует себя уставшим. Что же тогда говорить о ребёнке?***

Организм человека имеет определённые биоритмы, связанные со сменой дня и ночи. Максимальная работоспособность достигается с 8 утра до 12 дня и с 16 до 18 вечера. А вот в период с 14 до 16 часов организм проявляет наименьшую активность.

Когда режим сбивается, нарушается и слаженная работа внутренних органов, которые должны работать как часы. Как результат – вялость, раздражение, неспособность сосредоточиться, плохой аппетит. А это прямая дорога к снижению иммунитета.

**Что сделать:** можно сдвинуть привычное время просыпания, но не более чем на 2 часа. Если ребёнок прежде просыпался в 7 утра, то теперь должен вставать не позднее 9 часов. После этого – непременная зарядка, проветривание. Приём пищи – тоже по расписанию, чтобы желудок привык к определённому времени вырабатывать желудочный сок – тогда и аппетит будет всегда на высоте!

Собирайте всех за одним столом – это и дисциплинирует, и вдохновляет.

**Чередуйте**

Правильное чередование нагрузки и отдыха благоприятно влияет на состояние нервной системы, помогает организму восстанавливать силы и предупреждать усталость. При этом отдых не обязательно должен быть пассивным, разные виды деятельности дадут возможность провести день с оптимальной продуктивностью.

**Что сделать:** необходимо составить расписание! Вы можете вписать в него те виды активностей, которые больше по душе вашему чаду: лепка из пластилина, рисование, спортивные упражнения или танцы.

**Распределяйте обязанности**

***Когда все члены семьи круглосуточно находятся дома, на вас неожиданно сваливается тонна дел, которые вы привыкли выполнять по вечерам и выходным максимум. Готовка, уборка, мытьё посуды… Впору за голову схватиться: как же вы раньше-то всё это успевали?***

Детям нравится помогать родителям по дому. Не стоит взваливать на себя все бытовые обязанности: многие из них под силу сделать ребёнку. Это, во-первых, несколько разгрузит вас, во-вторых, даст вам возможность спокойно делать свою работу, если вы на удалёнке, в-третьих, привьёт детям дисциплину, любовь к порядку, ответственность за чистоту в доме и самостоятельность в выполнении ежедневных рутинных дел. Тем более что они им будут только в радость.

**Что сделать:** распределить обязанности между домочадцами, также вписав их в распорядок дня.

**И самое главное: помните, что вы являетесь главным объектом для подражания. Поэтому, работая на удалёнке, не забывайте себе тоже давать минутки отдыха.**