**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ РЕБЕНКА 4 – 5 ЛЕТ**

СОН. Для ребенка 4 – 5 лет дневной сон все еще остается обязательным. По мнению медиков, детям необходим отдых вплоть до 7 лет. Беспрерывное бодрствование с утра до позднего вечера перегружает нервную систему, истощает физические силы, сказывается на развитии и здоровье малыша. Нормы для 4 – 5 лет: общее количество сна – 12-13 часов; дневной сон – 2-2,5 часа.

ЕДА. Ребенок в 4 – 5 лет очень активен и расходует много энергии на игры. От качества питания зависит выносливость малыша, способность к обучению, рост. Лучше всего, если ребенок ест по часам. Прием пищи в одинаковое время способствует выработке желудочного сока. Рекомендации по питанию ребенка 4 – 5 лет. Четыре приема пищи за день: завтрак, обед, полдник, ужин. Объем выпиваемой жидкости за день – 1 л. Перекусы – полдник, второй завтрак. Сладкие блюда подаются на десерт, после приема основной пищи.

ЗАНЯТИЯ. В 4 – 5 лет рекомендуется начинать готовить ребенка к школе. При этом задача родителей не в штудировании материала. Все, что нужно, –  вызвать заинтересованность, подготовить пальчики к письму, повысить усидчивость и концентрацию внимания. Игры и занятия для малышей в 4 – 5 лет: ознакомление с чтением, счетом и письмом при помощи иллюстрированных книг, планшетов, плакатов, кубиков, других игрушек; тренировка мелкой моторики: рисование, разукрашивание, черчение по точкам, лепка, вырезание простых фигур из бумаги; подвижные игры: с мячом, «море волнуется раз», «классики», «прятки», катание на горке, занятия на невысоких турниках; приобщение к домашнему труду: поливание цветов, вытирание пыли, уборка игрушек, посильная помощь в готовке (посолить, натереть, помешать); развитие талантов ребенка: посещение секций, самостоятельные занятия танцами, пением, футболом и т. д.

Соблюдение определенного распорядка в течение дня не просто прихоть, а необходимость для любого человека. Повтор одинаковых действий в одно и то же время делает работу организма слаженной, повышает работоспособность, обеспечивает эмоциональную стабильность. Родители должны помочь ребенку выработать правильные привычки. Тогда малыш будет всегда радостным и полным сил. Его развитие будет происходить согласно нормам. Режим дня – это еще и профилактика болезней пищеварительной, дыхательной систем и многих других.