**Важен ли режим дня для ребенка?**

С самого рождения у ребенка формируются, при условии соблюдения режима, привычки, способствующие полноценному физиологическому и психическому развитию. Соблюдение режимных моментов способствует тому, что у малыша вырабатываются условные рефлексы. Когда сформирован рефлекс на определенное время, например, спать в одно и то же время, ребенка не придется длительно укладывать. Соблюдение режима с самого рождения благоприятно отражается на функциональных особенностях всех внутренних органов. Именно правильный режим питания, а так же сна и бодрствования способствует правильному развитию малыша. Каждый следующий возрастной режим в жизнь ребенка надо вводить очень осторожно, если его организм подготовлен к этому.

Для воспитания положительного отношения ребенка к кормлению важно развивать соответствующие умения: сидеть за столом самостоятельно, держать ложку. Нельзя смешивать пищу с разными вкусовыми качествами, насильно кормить – это закрепляет отрицательное отношение к еде. Следует укладывать детей спать В хорошо проветренной комнате.

Важно подчеркнуть, что трудности с засыпанием детей могут объясняться различными факторами, как внешними, так и внутренними.. Соблюдение точного времени укладывания малышей и спокойная обстановка перед тем, как укладывать детей спать, без перевозбуждения их незрелой нервной системы способствуют быстрому засыпанию и нормализуют процессы сна. Если родители планируют, что их малыш будет посещать детский садик, то после исполнения ребенку года уже можно начинать подготовку к садику, максимально приблизив домашний распорядок дня к режиму в детском саду. В этом случае малыш уже будет приучен к организованности, и его адаптация в яслях или саду пройдет намного легче.

В настоящее время бытует мнение, что не обязательно приучать ребенка к строгому режиму. И как же быть? Кто прав? Поэтому, следует заметить, что любую информацию по организации режима дня у детей стоит рассматривать как информацию только рекомендательного характера. Родители всегда должны ориентироваться на особенности психоэмоционального состояния детей и учитывать потребности каждого ребенка в данный момент.