**Семейные традиции**

* **Правильный режим дня**

Благополучие в  семье и успешное воспитание в семье зависят и от

формирования правильного (оптимального) режима дня с учетом  жизненных ситуаций каждой семьи и его соблюдения каждым членом семьи. Режим  дня семьи включает  весь  распорядок  дня    в течение  суток – время  на  полноценный  сон, закаливающие  процедуры, на упорядоченный  приём  пищи, на  все  виды  труда  и  отдыха. При  этом учитываются  возраст  и  состояние

здоровья  детей. Режим  дня  семьи должен иметь  воспитательное  значение, что  возможно  лишь  при  обязательном привыкании  детей к  его  выполнению  без  напоминания  взрослых. Со  стороны старших  должен  осуществляться  контроль  за  качественным  выполнением режимных  моментов и  трудовых  поручений, оценка  их, помощь  при  возникших затруднениях.

* **Праздники**

Семейные  праздники  по случаю  дня  рождения  взрослых  и  детей, а также других знаменательных дат, как День свадьбы родителей, День памятного события в жизни членов семьи (поступление в школу, победа на конкурсе и др.) имеют значительный воспитательный потенциал. К  семейным праздникам также относятся  проведения в доме   общественных  праздников как  День матери, День отца, День семьи, профессиональные праздники взрослых.   Подготовка  детьми  и  взрослыми предстоящего праздника (придумывание сценария, стенгазеты, приготовление праздничных угощений), вручение  подарков  при  особом  эмоциональном  подъёме  создают  ту атмосферу  торжественности, радости  и  счастья, которая  формирует  духовную культуру, сплачивает  семью  как  коллектив.