

## **Значение режима дня в жизни ребёнка**

*Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.*





*В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.*

*Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. Днем родители не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены.*

*Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.*





*Для ночного сна отводится время с 9 часов вечера до 7 часов утра. Дети-дошкольники спят днем один раз, 2 - 2,5 часа. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Если режим составлен правильно, то малыш активен в отведенные периоды для бодрствования, у него отличный аппетит, он находится в уравновешенном состоянии и легко засыпает, а просыпаясь снова весел и активен. Режим дня не только необходим для малыша но и облегчит жизнь его родителям!*