



## ЗАЧЕМ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКУ ДОМА?

Подготовил:  
Шабанова И.В.

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

### **Помните, что:**

1. В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть гиперактивность, гиперабудимость, ухудшение памяти, снижение работоспособности, быстрая утомляемость.
2. Соблюдение режима дня сохраняет стабильное психоэмоциональное состояние ребёнка и, как следствие, окружающих его людей.
3. Соблюдение режима влияет на физическое здоровье ребенка, а также способствует укреплению иммунитета.
4. Режим способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.
5. Следование режиму дома избавляет ребенка от стресса при возвращении к саду/школе.

### **Поговорим о режиме сна**

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма.

Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Нормальная продолжительность сна для ребенка – 12-14 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна.

Дети обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

**Помните - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!**