

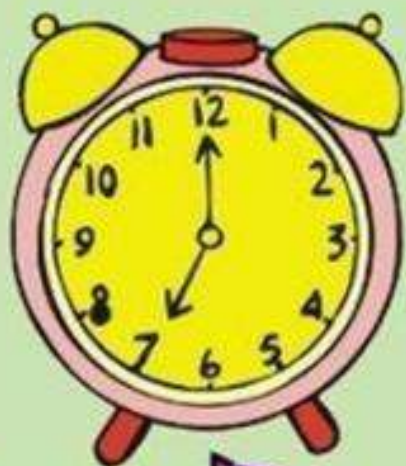
# Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.



Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

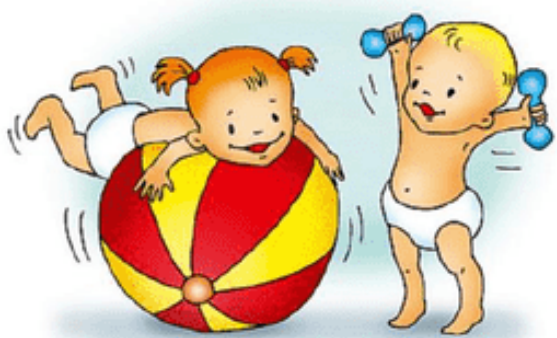
# Значение режима дня в жизни ребёнка

*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.*



*Консультация для родителей*  
**«Как правильно организовать режим дня ребёнка в семье»**

Правильно организованный режим дня способствует нормальному росту и развитию детей и укрепляет их здоровье. Приучать к правильному режиму — это значит не только способствовать



физическому развитию детей, но и прививать им полезные привычки, укреплять их волю.

Режим для детей устанавливается с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья. Нервная система детей дошкольного и младшего школьного возраста более чувствительна к различного рода воздействиям окружающей среды.

Маленькие дети быстрее устают и поэтому нуждаются в более частом и продолжительном отдыхе, в том числе сне, чем дети других возрастов. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.

Сон имеет большое значение для нормальной деятельности организма. При сокращении длительности сна организм не отдыхает полностью, что отрицательно сказывается на здоровье. Дети становятся вялыми.

— *Общая продолжительность сна должна составлять:*  
для детей 3 лет не менее 14 часов, 4 — 5 лет — 12 — 13 часов, 6 — 7 лет — 12 часов, 8 — 9 лет — 11 часов, 10 — 11 лет — 10 часов, 12 — 15 лет — 9 — 10 часов и для старших школьников — 9 — 8,5 часов.

В режиме дня здоровых детей дошкольного возраста выделяют 2 часа на дневной сон (с 13 часов 30 минут до 15 часов 30 минут). Дети с ослабленным здоровьем вне зависимости от возраста должны спать больше, чем их сверстники с хорошим





## Режим дня

Как ребенок будет адаптироваться в детском саду, зависит от организации режима дня дома. Чем больше условия жизни дома будут приближены к детскому учреждению, тем быстрее привыкнет ребенок к жизни в детском саду.

**Режим** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, прогулки, различных видов деятельности в течение суток. Надо приучить ребенка с самого рождения ложиться спать в одно и то же время, перед сном обязательно проветрить комнату, прочитать добрую сказку. Чтобы ребенок был здоровым и веселым, нужно правильно сбалансировать питание.

**Питание для малыша** – это строительный материал для его растущего организма. Пища должна быть разнообразной. Малыш не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами.

**Прогулка** – это неотъемлемая часть режима каждого дня. Знакомясь с природой (животными и растениями), ребенок развивается лучше, учиться быть наблюдательным. Он получает элементарное представление об окружающем мире. Чтобы для ребенка не был стрессом режим дня в детском саду, дома должны быть созданы условия, приближенные к режиму учреждения. Несовпадение этих режимов плохо сказывается на состоянии ребенка, он становится капризным, безразличным к происходящему. Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него навыки самостоятельности: ходить на горшок, самостоятельно кушать, одеваться, положительно относиться ко всем культурно – гигиеническим навыкам.

