

Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых.

Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет - 13 часов, 7-8 лет - 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса - час после пробуждения ребенка, а последняя - часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная - на ужин.

Прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



**«Режим дня,
так ли он важен»**



Подготовила воспитатель ТОГБОУ «Центр психолого-педагогического сопровождения и коррекции «Гармония»
У.А. Кочеткова

Рассказово, 2015

Ответ на вопрос: «Нужно ли соблюдать режим дня?» – знает каждый культурный человек: «Да, нужно». Однако, в жизни имеется множество поводов к его несоблюдению. И если взрослый человек может справляться с отрицательными последствиями нарушений режима дня, не замечая длительное время ухудшений своего здоровья, то дети реагируют на все отклонения от режима значительно тяжелее, и чем младше ребенок, тем необходимее для него выполнять все требования режима, т.е. здорового образа жизни.



Нерационально организованный режим приводит

к

Снижению работоспособности

Развитию утомления и переутомления

Задержке роста и нормального развития

Режим дня – установленный распорядок жизни: труда, питания, отдыха, сна.



Основные компоненты режима дня:

- + Сон;
- + Пребывание на свежем воздухе (прогулки);
- + Занятие физическими упражнениями;
- + Отдых по интересам;
- + Учеба в школе и дома;
- + Личная гигиена;
- + Питание;
- + Труд.