

Важность сохранения режима дня

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности. Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий обязательное условие правильного воспитания ребенка.



Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения режима.

Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, плохо засыпают и спят беспокойно.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.



Важность и взаимосвязь режима и речи

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- 1) определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- 2) регулярное питание;
- 3) полноценный сон;
- 4) достаточное пребывание на воздухе.



Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития и речевого в том числе, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость отрицательных факторов.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

