

## Консультация для родителей

### Зачем нужен режим дня!



Как часто вы слышите в детском саду: нужно жить по режиму, вовремя укладывайте ребенка спать. «А зачем он, этот режим?» - спросите вы?

У человека, соблюдающего режим дня, организм привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным. Например, привык человек обедать в 14 часов, и минут за 10—15 до еды (по приказу пищеварительного центра) железы желудка рефлекторно выделяют сок — сигнал готовности к приему пищи. Так же настраивается организм к определенному часу на зарядку, тренировку, умственную работу, сон и отдых.

У человека, не соблюдающего режим дня, собственные органы и клетки, *как непослушное стадо у плохого пастуха*: ему бы в полдень на поляне спать — оно бежит по лесу, ему бы есть — оно ложится спать. В результате ни молока, ни мяса, ни покоя самому же пастуху. Человек, не соблюдающий дневной режим в садике, школе, на работе, семье — сущее наказание: вечером долго не ложится спать, не гасит свет, читает, бродит; утром долго спит, валяется в постели или глотает таблетки от головной боли, пытается привести себя в порядок.

## **Правила:**

1. Ребенок должен ложиться спать и встает в одно и то же время. Это способствует тому, что нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, и ребенок засыпает легче и лучше отдыхает.
2. Ребенок должен проводить время перед сном в занятиях, успокаивающих нервную систему и не в коем случае не в активных подвижных играх.
3. Продолжительность сна ребенка должна составлять до 12 лет не менее 9 часов, в 13-14 лет - 8,5 часа, старше 14 лет не менее 8 часов.
4. Сон ребенка должен проходить в спокойной тихой обстановке, что способствует его крепкому здоровому сну без периодических пробуждений. Исключает нервный тревожный сон.
5. Прием пищи должен походить в одно и тоже время
6. Во время выходных, стоит придерживаться расписания, которое заведено в дошкольном учреждении.