

# Необходимость режима дня для детей раннего и дошкольного возраста

Дурынина А., Дерябина М., Тарасова К.,  
Вискова Д., Хотян К., Ануфриева Ю.,  
Обухова Н., Фокина А., Поташева А.

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

## **Правильная организация режима дня способствует:**

- нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;
- предохраняет нервную систему от переутомления, вырабатывается условный рефлекс на время: есть, спать, гулять в одно и тоже время.

Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье малыша.

Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, – к ослаблению иммунитета.

**Если у ребёнка не будет режима, то могут возникнуть:**

- гиперактивность;
- гипервозбудимость;
- ухудшение памяти;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- частые респираторные заболевания.

## **А вот что будет, если у ребёнка будет режим:**

- повышается работоспособность;
- улучшается сон;
- повышается аппетит;
- делает ребёнка более ответственным;
- улучшает дисциплину;
- повышает самооценку;
- увеличивает умственные способности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.