



# Режим дня в жизни ребёнка

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Правильно организованный режим дня способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и укреплению нервной системы.

## Основные составляющие режима дня

1. Своевременные подъем, дневной и ночной сон
2. Приёмы пищи – завтра, обед, полдник и ужин
3. Прогулка, игры, творческая деятельность
4. Личная гигиена
5. Физические упражнения

**И самое главное** в режиме точность во времени и правильное чередование, со сменой одних видов деятельности другими.

При построении режима надо обязательно учитывать состояние здоровья ребенка и функциональные особенности и потребности конкретного возраста.

Максимальная продолжительность **бодрствования** детей от 3 до 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

Общая продолжительность **суточного сна** дошкольников не менее 12 часов, с учетом двухчасового дневного сна.

**Ежедневные прогулки** должны длиться не менее 4 часов, два раза в день.

**В выходные дни** также необходимо придерживаться режима, хотя возникает соблазн нарушить и отвлечься на внеплановые развлечения. Ребенок не должен после выходных быть уставшим или перевозбужденным, это негативно отразится на его здоровье.

