

Режим дня в жизни ребёнка (информация для родителей)

Ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок дня.

И. П. Павлов.

Правильный режим дня играет огромную роль в жизни ребёнка. Уже в дошкольном возрасте нужно приучать ребёнка к распорядку дня, иначе, взрослея, дети трудно воспринимают то, что от них требуют, а именно правильную организацию времени бодрствования и сна. Дети в дошкольном возрасте любят стабильность, и малейшее изменение в режиме начинает их утомлять. Не только ребёнок должен жить по определённым правилам, но и люди, которые находятся рядом.

В детском саду ребёнок проводит значительную часть времени. Здесь соблюдается чёткий режим дня, разработанный с учётом детской физиологии и психологии. В выходные дни необходимо соблюдать тот же распорядок (хотя бы максимально приближенный). Это позволит ребёнку спокойно и полноценно развиваться в соответствии с возрастными нормами. Любая перестройка ритма сна и бодрствования, его нестабильность – нагрузка на психику ребенка.

Отдельно нужно сказать об утреннем приёме детей в саду. Многие родители приводят детей во время завтрака. Некоторые и во время занятий. Очень просим вас, дорогие родители, приходите в сад не позднее 08.15. Тогда дети успеют на зарядку, успеют настроиться на занятия, а в тихий час спокойно заснут.

Воспитатель Смирнова М.И.