

Примерный режим дня.

В 8.00 – подъем.

С 8.00 до 8.30 – гимнастика, умывание, обтирание.

С 8.30 до 9 часов – завтрак.

С 9 до 10 часов – игры и занятия

С 10 до 12 часов – подготовка к прогулке и прогулка.

С 12 до 12.30 – обед.

С 12.30 до 15 часов – подготовка ко сну и дневной сон.

С 15 до 16.00 – подъем, гигиенические процедуры, полдник.

С 16.00 до 17.00 – игры.

С 17.00 до 18.30 – подготовка к прогулке и прогулка

С 18.30 до 19.30 – возвращение с прогулки и ужин.

С 19.30 до 20.30 – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

С 20.30 – подготовка ко сну и ночной сон.



Домашний микрореабилитационный
центр
"Росток надежды!"

Желаем вам успехов!

Контактные данные:

Звоните, пишите нам.

Мы ответим на все ваши вопросы.

Тел: 8(5953)30-28-16

Прием звонков: пн-чт с 9.00-17.00,
Пт с 9.00-15.00

E-mail: bddi.priem@mail.ru



https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk



ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

Памятка

«Для чего важно соблюдать
режим дня»



г.БРАТСК 2023



Для чего необходимо соблюдать режим дня:

Соблюдение режима дня создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности.

Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы протекают быстрее и с меньшими затратами энергии.

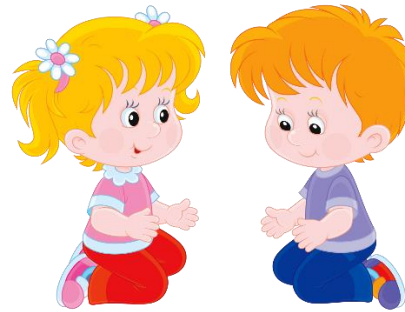
Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.



При соблюдении режима дня вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Дети, соблюдающие режим дня:

- более спокойны, уравновешены;
- более самостоятельны;
- более организованы, способны следовать полученным инструкциям;
- лучше спят;
- способны концентрировать внимание на определенном задании в определенное время;
- более выносливы, энергичны;
- у них легче формируется учебная деятельность;
- быстрее привыкают правильно распоряжаться временем, оптимально распределяя нагрузки;
- менее подвержены простудным заболеваниям.



Правила приучения ребенка к режиму дня:

1. В комнате повесьте красочный плакат, отображающий режимные моменты.
2. Утром необходимо сообщить ребенку, чем он будет заниматься в течение дня.
3. Переход от одного режимного момента, от одного вида деятельности к другому может сопровождаться музыкой.
4. О перемене деятельности следует сообщать ребенку заблаговременно, за 5 – 7 минут.
5. После сообщения о том или ином режимном моменте, смене деятельности, следует дать возможность ребенку к этому подготовиться. Подготовка может заключаться в дыхательных упражнениях.



