

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



Ваш ребёнок по какой-то причине некоторое время не посещает

детский сад? Вы в отпуске, или ваш ребёнок заболел, или просто

выходные и праздничные дни.... В любом случае –
СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ!



Споры по поводу режима дня велись, ведутся и, вероятно, будут вестись долго. Многие считают, что и в самом деле нет ничего страшного в том, что ребёнок ляжет спать попозже, пропустит дневной сон, поиграет в то время, когда нужно обедать и т.д. однако, нарушения режима, отсутствие опорных моментов дня дезориентируют ребёнка; все его занятия, прогулки, отдых приобретают спонтанный, хаотичный характер.



*Существует, как минимум 10 причин, по которым следует **ПОСТОЯННО** соблюдать режим дня. Итак...*

10 «ДА» РЕЖИМУ ДНЯ

Дети, соблюдающие режим дня:

- *Более спокойны и уравновешенны;*
- *Более самостоятельны;*
- *Организованны, способны следовать полученным инструкциям;*
- *Лучше спят;*
- *Лучше концентрировать внимание на определённом задании в отведённое время;*
- *Реже приобретают заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы;*
- *Более выносливы и энергичны;*
- *У них легче формируется учебная деятельность;*
- *Быстрее учатся правильно распорядиться временем, и оптимально распределять нагрузку;*
- *Меньше болеют простудным заболеваниями.*

