

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Важность режима дня



Что такое режим дня?

Режим дня - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.

Зачем нужен режим дня?

Залог более спокойного поведения ребёнка и хорошего самочувствия. Режим помогает обучать ребенка осознанному и ответственному отношению к себе и окружающим, развивает навык планирования и ожидания. Формирует самостоятельность.



Какого режима дня стоит придерживаться?

Режим дня ребёнка должен соответствовать режиму дня в детском саду. Вечером укладывать ребёнка спать стоит не позднее 21.00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста - мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» - кортизола, гормона стресса.