



Проект Реабилитационного центра «Адели»
«Организация деятельности социальной службы
«Микрореабилитационный центр»
при поддержке Фонда поддержки детей,
находящихся в трудной жизненной ситуации



Важность режима дня с точки зрения невролога

Под режимом дня подразумевают определенный распорядок жизни в течение суток, включающий в себя смену бодрствования и сна, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Правильная организация дня способствует более гармоничному развитию ребенка, хорошей работоспособности, спокойному сну, познавательной активности, хорошей памяти.

Следует отметить, что организация правильного режима дня должна соответствовать необходимым гигиеническим принципам. Во-первых, необходимо начинать формировать рациональный распорядок дня с раннего возраста и делать это постепенно, последовательно и ежедневно. Это связано с тем, что в этом возрасте легче образуются новые связи, идет активное созревание структур головного мозга.

Во-вторых, режим дня должен соответствовать физиологическим особенностям организма. Ведь достаточное время для отдыха способствует улучшению запоминания новой информации, дает энергию для активной деятельности, рациональное распределение деятельности в течение дня способствует образованию новых связей в головном мозге, усилению познавательной активности, правильный режим питания дает достаточно питательных веществ, необходимых для роста и развития организма.

В третьих, правильно организованный режим дня способствует формированию правильных ритмических циклов функционирования внутренних органов: выработку гормонов, нейромедиаторов и ферментов в одно и то же время.

Таким образом, правильно построенный режим дня дает необходимое время для всех необходимых элементов жизнедеятельности, высокую работоспособность в течение всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, способствует повышению общей сопротивляемости организма.

При несоблюдении режима дня у детей появляется вялость, сонливость, снижается аппетит, возникают различные заболевания внутренних органов происходит отставание в психо-моторном и речевом развитии, в некоторых случаях наоборот возникает повышенная возбудимость, плаксивость, трудности с концентрацией внимания, наблюдается беспокойный сон.

 	<p style="text-align: center;">Режим дня дошкольника</p> <p>7:00 – 8:00 – подъем, зарядка, утренняя гигиена, дорога в детский сад; 8:00 – 8:30 – завтрак; 8:40 – 10:00 – игровая и обучающая деятельность; 10:10 – 12:10 – прогулка, игры; 12:30 – 13:10 – обед; 13:10 – 13:30 – подготовка к дневному сну; 13:30 – 15:30 – сон; 15:30 – 16:00 – пробуждение, спокойные игры; 16:00 – 16:30 – полдник; 16:30 – 17:30 – развивающие занятия, игры; 17:30 – 19:00 – прогулка, дорога домой, игры на улице; 19:00 – 19:30 – ужин; 19:30 – 20:30 – спокойные игры; 20:30 – 21:00 – купание, подготовка к укладыванию; 21:00 – 7:00 – ночной сон.</p>
 	<p style="text-align: center;">Режим дня младшего школьника</p> <p>7:00 - 7:20 – подъем, зарядка, утренние процедуры. 7:20 - 7:50 – завтрак. 7:50 - 8:15 – сбор и дорога в школу. 8:30 - 13:00 – занятия в школе. 13:00 - 13:30 – возвращение домой. 13:30 - 14:00 – обед. 14:00 - 15:00 – дневной сон, отдых. 15:00 - 16:00 – прогулка, игры. 16:00 - 16:15 – полдник. 16:15 - 17:30 – выполнение домашнего задания. 17:30 - 19:00 – кружки, занятия в секциях, прогулка. 19:00 - 19:30 – ужин. 19:30 - 20:30 – игры, чтение. 20:30 - 21:00 – гигиенические процедуры, подготовка ко сну. 21:00 - 7:00 – сон.</p>
 	<p style="text-align: center;">Режим дня подростка</p> <p>7.00 - утренний подъем; 7.00 - 7.15 - гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры; 7.15 - 7.30 - завтрак; 8.00 - 13.00 - занятия в школе; 13.00 - 14.00 - прогулка или отдых;</p>



14.00 - 15.00 - обед;
15.00 - 17.00 - посещение кружков или секций;
17.00 - 19.00 - выполнение школьных домашних заданий
19.00 - 19.30 - ужин;
19.30 - 21.30 - свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье;
21.30 - 22.00 - гигиенические процедуры;
22.00 - 7.00 - сон.

Материал подготовила Л.А. Леонтьева, врач-невролог Регионального ресурсно-методического центра по комплексной реабилитации и абилитации детей-инвалидов и ранней помощи.