Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Даже незначительные нарушения в состояния здоровья влияют на эмоциональную сферу ребенка и в том случае, если удается поддержать положительные эмоции, самочувствие его улучшается и наступает быстро выздоровление.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов. **Психическое здоровье** включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственную работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения.

Физическое и психологическое здоровье тесно взаимосвязаны.

Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически.

В периоды психологически сложных ситуаций рост ребенка замедляется. Это происходит, например, когда ребенок с трудом привыкает к детскому саду, испытывает большие нагрузки в садике и после, у него нет свободного времени, в которое он может заниматься исключительно тем, чем хочет, а так же затяжные семейные конфликты. Все это создает благоприятную платформу для развития депрессии и, как следствие, рост ребенка замедляется.

Правильно составленный режим дня - является основой жизни ребенка, главным условием сохранения его здоровья.

Режим дня – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим – основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим дня обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

В детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребенка.

Соответствующий возрасту ребенка режим обеспечивает нормальное развитие организма, а от этого зависит своевременное и правильное умственное и физическое развитие, настроение и поведение.

Дети, которые живут по режиму, подвижны во время бодрствования, обладают хорошим аппетитом, не капризничают, спокойно и быстро засыпают в положенное время, спят спокойным и крепким сном, просыпаются всегда в хорошем настроении.

Нарушение режима, особенно сокращение время сна, приводит к переутомлению нервной системы и даже к ее истощению.

Ребенок становится капризным, легковозбудимым, а иногда, наоборот, заторможенным, вялым. Эти состояния неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья - понижается сопротивляемость к заболеваниям, пропадает аппетит.

Если прогулки, сон, кормление, купание, проводятся в одно время, то организм малыша привыкает к такому распорядку, устанавливается стереотип поведения, и ребенок выполняет их с удовольствием.

Помогите своему ребенку оставаться здоровым — соблюдайте режим дня в домашних условиях!

МБДОУ №310 «Детский сад Снегири»

ПАМЯТКА

«О пользе режима дня»

подготовила
педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2022г.