

# Режим дня

Правильный гигиенический режим – это определенный распорядок жизни ребенка. Он включает в себя ритмичное чередование нормального (различного в зависимости от возраста) количества часов суточного сна, бодрствования, приемов пищи и гигиенических мероприятий (водных процедур, воздушных ванн, прогулок, гимнастики, массажа и др.)

Правильный режим ребенка – оздоровительное и воспитательное мероприятие. В тех случаях, когда не соблюдается определенный режим, ребенок плохо ест, спит и беспокойен. Родителям необходимо совместно с врачом установить индивидуальный режим для своего малыша в зависимости от физиологических особенностей, возраста, развития, состояния здоровья и бытовых условий.

В понятие «режим» включается также соблюдение ряда гигиенических правил: правильная постель ребенка, удобная одежда, уход за кожей, прогулки.

Огромное значение для оздоровления и закаливания ребенка имеют ежедневные прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, обтирание и купание, проводимые по указанию врача.

Во время прогулок малышу нужно помочь организовать игры. Для этого следует приобрести совки, лопатки, корзинки, кружки, ложки, ведра. Очень важно, чтобы в каждой семье имелись для развития движений детей двигающиеся игрушки, предметы для переноски и катания, разборные игрушки, звучащие предметы и прочее.

