

**ФИЗИОЛОГО -
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ
ОБОСНОВАНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ**

ЗДОРОВЬЕ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО СОЗДАНИЕМ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В

- учебно-воспитательных учреждениях
- дома
- рациональном питании
- правильном чередовании труда и отдыха
- соблюдением правил личной гигиены
- разумной организацией досуга
- предупреждением вредных привычек

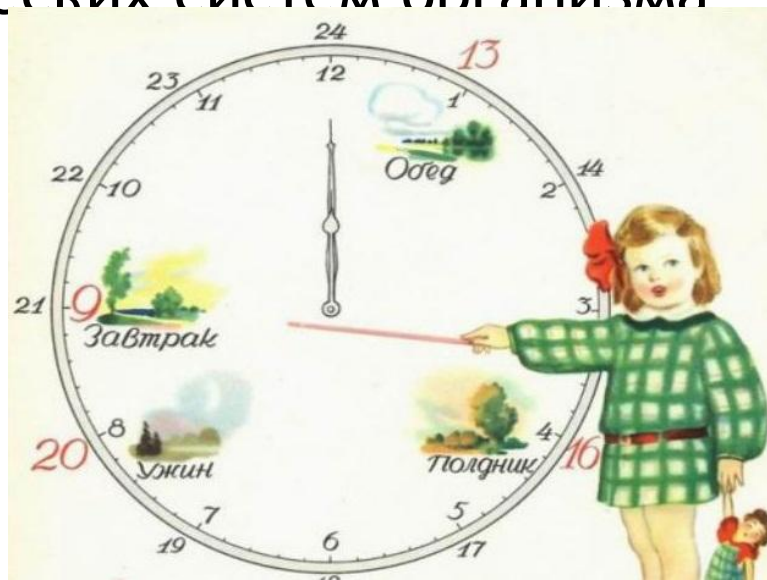
ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

1. Строгое соблюдение режима
2. Недопустимость частых изменений
3. Постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания



СОДЕРЖАНИЕ

- Все виды деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма
- Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма
- Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма



КОМПОНЕНТЫ РЕЖИМА

- ❖ Сон
- ❖ Пребывание на открытом воздухе (прогулка)
- ❖ Учебная деятельность
- ❖ Игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время)
- ❖ Прием пищи
- ❖ Личная гигиена



ОБОСНОВАНИЕ РЕЖИМА

- Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма. Этим определяется ведущая роль режима в системе мер профилактики заболеваний.
- Режим дня детей всех возрастных групп должен предусматривать время для самообслуживания и проведения гигиенических процедур