



Консультация для  
родителей

РЕЖИМ ДНЯ,  
ЗАЧЕМ?

Педагог-психолог  
Резинкина А.А.  
ГОУ ЦРР «Детский сад № 2347» г. Москва



# Слово "режим"

- французское и в переводе означает "управление". Все процессы в нашем организме происходят циклично, бодрствование сменяется сном, вдох выдохом, сокращение предсердий и желудочков сердца - паузой. Они происходят рефлексивно, помимо нашего сознания.





Режим – это 3 в одном:



- *«Режим мой – врач мой»*
- *«Режим мой воспитатель»*
- *«Режим мой друг»*

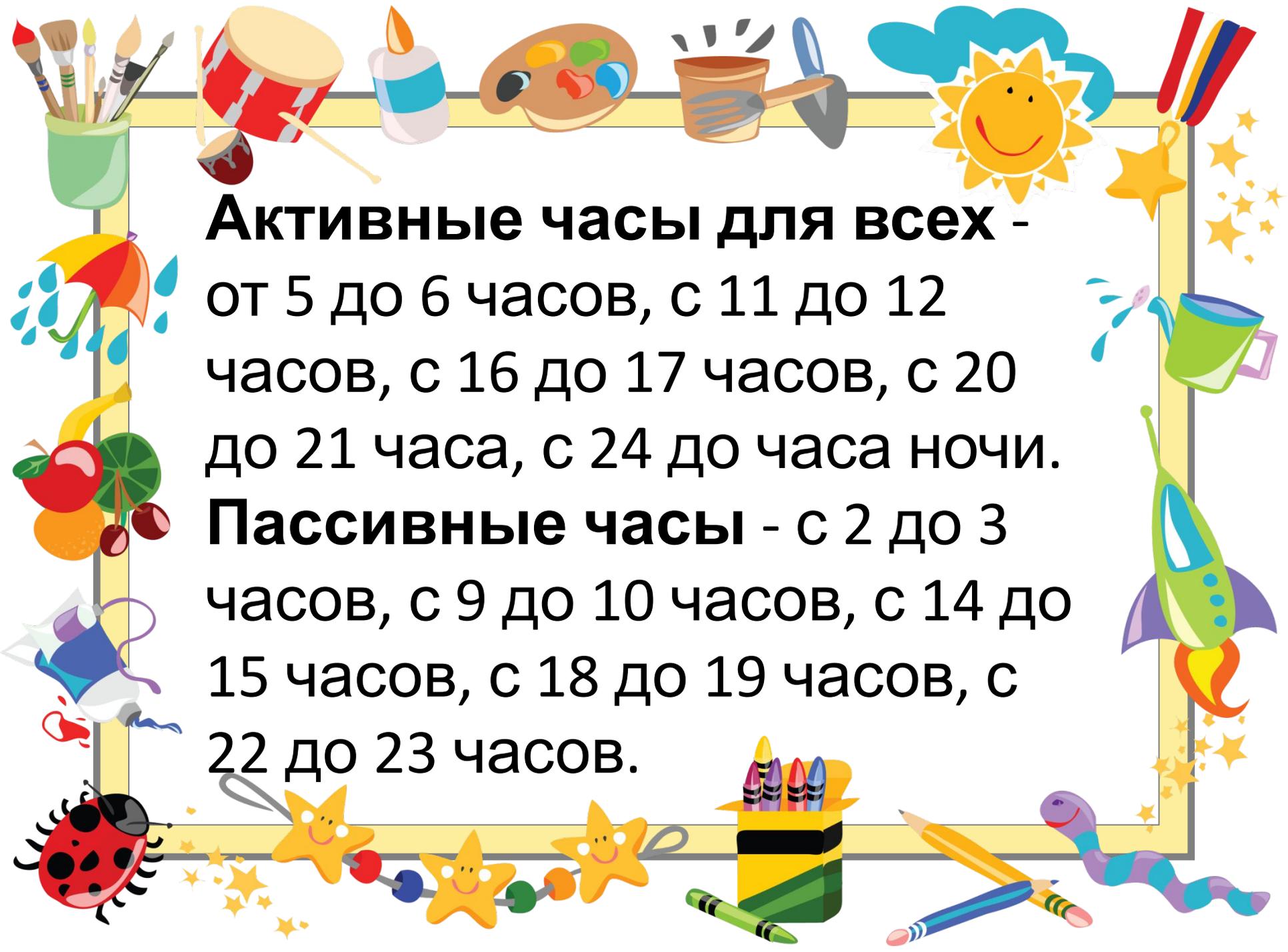


**Биоритм** - это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.



Самый важный биоритм -  
ритм суточный





**Активные часы для всех -**  
от 5 до 6 часов, с 11 до 12  
часов, с 16 до 17 часов, с 20  
до 21 часа, с 24 до часа ночи.  
**Пассивные часы -** с 2 до 3  
часов, с 9 до 10 часов, с 14 до  
15 часов, с 18 до 19 часов, с  
22 до 23 часов.



Интересно, что рабочая неделя сформировалась у разных народов независимо друг от друга. Свое название дни недели еще в древности получили по названиям видимых невооруженным глазом планет и Солнца. Понедельник считали днем Луны, вторник - Марса, среду - Меркурия, четверг - Юпитера, пятницу - днем Венеры, суббота была названа в честь Сатурна, а воскресенье в честь Солнца.





Известный русский физиолог Н.Е.Введенский (1852—1922 гг.) говорил, **что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд.**



*В этом*

*деле*

*главное*

*начать.*

*Спасибо за*

*внимание*





# Список литературы:

- ИНТЕРНЕТ СТАТЬИ

- ПЕДАГОГИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. О.В.МОСКАЛЮК,  
А.В. ПОГОНЦЕВА, ВОЛГОГРАД, 2010Г.