

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна

**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

«Верный друг — режим дня»

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания.

Режим – это организованный распорядок жизни (сна, бодрствования, приемов пищи, работы и отдыха), который способствует стабилизации биологических ритмов и улучшению психологического благополучия. Сон, еда, прогулки, игры – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье, а также расширяет знания об окружающем мире. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.



Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть,
Погулять и почитать
И в игрушки поиграть,
И с друзьями песню спеть,
И мультфильмы посмотреть,
Как вещам твоим порядок,
Дню положен распорядок!
День распишешь пополам -
И везде успеешь сам!

Сбои в режиме дня разрушительно влияют на психику: ухудшают когнитивные функции, повышают стресс, способствуют депрессии и снижают самоконтроль.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач (особенно перед сном) будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию. Помните об этом!

РОДИТЕЛИ!

Помогите своему ребёнку составить план режима дня и первое время помогите ему соблюдать этот режим!
От этого зависит его здоровье и психологическое благополучие!

