** Чи обов’язково для дитини дотримуватися певного режиму дня?**

 Режим – точно встановлений порядок життя – не вигадка фахівців. У його основі – багатовікове спостереження за розвитком природи та фізіологічними процесами людини. На цій основі фізіологи, гігієністи, педагоги розробили науково – обґрунтовані рекомендації з організації життя людини, з розумної зміни видів її діяльності.
 Дитині встановляють постійний режим дня, якого необхідно чітко дотримуватися. це сприяє її правильному розвиткові, привчає до дисципліни, формує уявлення про обов’язки.
 На науковій основі доведено, що прийом їжі, владання спати, прогулянки, ігри – усе це сприяє зросту, зміцненню здоров’я та врівноваженому психологічному стану дитини.