**Режим дня ребенка с нарушениями зрения**

Режим дня – это рациональный распорядок сна, отдыха, питания, труда, занятий физическими упражнениями, закаливанием и других видов деятельности в течение суток.

Родители должны помнить, что необходимо выполнять основные компоненты режима: время приема пищи, сна, длительность прогулок на свежем воздухе. Остальные виды деятельности ребенка можно изменять.

Одним из важнейших элементов режима дня является сон, так как в этот период весь организм отдыхает: сердце работает спокойнее, дыхание реже, мышцы расслабляются, а мозг продолжает работать. Во время сна дети растут. Основным условием полноценности сна является его продолжительность, которая должна соответствовать возрасту ребенка и состоянию его здоровья. Недосыпание приводит к раздражительности, вялости, инертности, быстрой утомляемости. Однако излишний сон также оказывает отрицательное воздействие на организм ребенка: задерживает умственное развитие, нарушает работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, развивает апатию, вялость, превращая постепенно таких детей в ленивых и инертных людей.

Полноценность сна обеспечивается и его гигиеническими условиями. Ребенок должен иметь отдельную постель, с жестким матрацем, нетолстой подушкой. Комнату необходимо проветривать, желательно спать при открытой форточке, при температуре воздуха 15-18°С. Перед сном рекомендуются спокойные, тихие игры и занятия, водные процедуры: умывание или купание.

Полноценный сон способствует нормальному развитию ребенка.

Нарушение режима: систематическое недосыпание, нерегулярное, неполноценное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе отрицательно сказываются на организме детей.

Минимальная продолжительность пребывания детей дошкольного возраста на воздухе должна быть 4-4,5 ч. в день, младшего школьного возраста – не менее 3 часов, среднего возраста – 2-2,5 ч., старшего возраста – 1,5-2 ч.

Пребывание на свежем воздухе улучшает обмен веществ, функциональную деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и других систем, что особенно важно для детей ослабленных, имеющих то или иное хроническое заболевание. При этом желательно, чтобы прогулки сочетались с подвижными играми, спортивными развлечениями, трудом. При достаточной длительности прогулок удовлетворяется 45% суточной потребности детей в активной двигательной деятельности.

Время, отведенное в режиме дня для прогулок, нельзя использовать на просмотр телевизионных передач, чтение художественной литературы и т. д.