Это нужно знать.

Сегодня мы с вами поговорим о том, почему ребёнку дошкольного возраста обязательно нужно спать днём.

* восстановление сил при активной потере энергии;
* успокоение возбужденной нервной системы у детей;
* укрепление иммунитета;
* поднятие настроения;
* очень важный режимный момент;
* этап взросления организма.

Я считаю, что ребёнок школьного возраста, тоже должен спать днём, особенно в период адаптации к школе, после болезни и в период напряженных учебных дней.