

## Памятка для родителей.

### Режим дня – основа жизни ребенка

Режим дня для дошкольника – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрасту детей. Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Дети, посещающие дошкольное учреждение, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, расслабляет функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя защитные механизмы. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня.

Посмотрите внимательно, похож ли режим дня вашего ребенка на тот, который мы предлагаем вам поддерживать дома. Постарайтесь придерживаться его не только в выходные дни, но и во время летнего отдыха ребенка.

### Элементы режима

Пробуждение, утренний туалет	7.00 – 7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	7.30 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30 – 11.30
Возвращение с прогулки, игры	11.30 – 12.30
Обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 – 15.30
Полдник, занятия с родителями	15.30 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игры	18.30 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30 – 21.00
Сон	21.00 – 7.00