

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ ДОМА В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ



Весь день в детском саду дети живут, **соблюдая** определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в **выходные и праздничные дни**.

Отступление от **режима** допустимо лишь в пределах 30 минут. **Соблюдение режима** дня постепенно вырабатывает у ребёнка активное стремление выполнять **режим самостоятельно**, а это

способствует формированию организованности, самодисциплинированности. У детей формируется чувство времени, умение экономить его.

Постарайтесь, чтобы ребёнок встал не позднее 9.00. Если вы хотите с ним позаниматься, помните, что для умственных занятий лучше всего подходят утренние часы с 10.00 до 12.00. Необходимо переключать ребёнка с одного вида деятельности на другой, длительность занятий должна составлять 10-15 минут. Не забывайте о прогулках на свежем воздухе, используйте физические упражнения.

Даже в холодное время года ребёнок должен гулять не менее 3-4 часов в день. Если погода неблагоприятна, прогулку можно сократить. Не кутайте ребёнка на прогулке, громоздкая одежда мешает двигаться. Вашему ребёнку будет неудобно кататься на горке, играть со своими сверстниками в подвижные игры. Также чрезмерное кутание ребёнка снижает **приспособляемость** детского организма к холоду, жаре, сопротивляемость к воздействию микробов. В тёплое время года ребёнок должен находиться на свежем воздухе практически целый день.

Точно **соблюдайте время приёма пищи**. Питание ребёнка должно быть щадящим по способу приготовления и химическому составу (ограничение жареного, солёного, специй, пищевых добавок). **Соблюдайте** интервалы между приёмами пищи 3,5-4 часа. Не допускайте перекусов (печенье, конфеты, сладости, газировка).

При **несоблюдении** интервалов нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит.

В конце дня ограничьте физическую, умственную и эмоциональную активность. перевозбуждение отрицательно влияет на сон. Не забывайте, что ребёнок не должен находиться у телевизора и компьютера более 15-20 минут, позаботьтесь о здоровье своего малыша.

Несоблюдение режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка в детском саду в понедельник: наблюдается повышенная возбудимость, или наоборот – утомлённость, вялость, ребёнку хочется подольше поспать днём.

Старайтесь **соблюдать режим в выходные дни**, даже если отправляете ребёнка на несколько дней к родственникам. Не забывайте, что **режим** – это здоровье вашего ребёнка!

Воспитатели Абуева Г.А., Алиева К.И