

ЧЕК-ЛИСТ

«Как войти в режим после зимних каникул»

✔ **Сохраняйте привычный режим дня.**

Каникулы – это время, когда мы можем позволить себе лечь или встать позже, пропускать дневной сон и т.д. Постарайтесь не нарушать тот режим, к которому ребенок привык в детском учреждении.

✔ **Помните про ежедневные занятия физической культурой**

Старайтесь на протяжении каникул заниматься физической культурой. Включите в распорядок дня утреннюю зарядку, подвижные игры и гимнастику, больше двигайтесь.

✔ **Правильно питайтесь.**

Во избежание проблем с питанием после каникул, постарайтесь сохранять здоровое питание и режим приема пищи, максимально приближенный к тому, который практикуют в детском саду.

✔ **Подготовьте ребенка к выходу в детский сад.**

За несколько дней до похода в детский сад поговорите с ребенком. Вспомните вместе, что ребенку нравится в саду, расспросите, чем он будет заниматься в первый день выхода с каникул. Создайте положительный настрой.



Подготовил инструктор по ФК ГБДОУ д/с №52 Голикова Анна Сергеевна

