

## Чек-лист

### «Режим дня дошкольника»

Если Вы хотите, чтобы ребёнок гармонично развивался, не переутомлялся, не увлекался гаджетами, легко вставал по утрам и вовремя ложился спать, необходимо придерживаться режима дня. Важно приучать детей к выполнению правил распорядка дня с наиболее раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху.

### Советы родителям

- 1. Режим дня дома** максимально должен совпадать с режимом, предусмотренным в детском саду.
- 2. Стремитесь к соблюдению времени сна и бодрствования:** подъём в 07:00, отход ко сну в 21:00.
- 3. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий.** Прогулки не менее 2 раза в день продолжительностью от 3 до 4 часов.
- 4. Завтрак** должен быть не позднее 1 часа после подъёма, а ужин – за 1,5 часа до отхода ко сну.
- 5. Промежутки между едой** должны составлять около 3-4 часов.
- 6. Планируйте достаточно времени для приёма пищи,** чтобы ребёнок мог её тщательно переживать, - не менее 20 минут.
- 7. Выделяйте время для развивающих занятий.** Даже 15 минут, но ежедневно, принесут ощутимый результат. Занятия можно совмещать с прогулкой. Например, считать до 20 и прыгать по плиткам на дорожке, делать покупки и знакомиться с работой кассира.
- 8. За час до сна рекомендуются спокойные занятия:** совместное прочтение книг, настольные игры, рисование. Пользование гаджетами, просмотр мультфильмов лучше перенести на более активное время до 20:00.

Разработала воспитатель ГБДОУ №52 «ЧУДО» Приморского района  
Пашкевич Наталия Викторовна