

## Памятка для родителей

### **«Почему необходимо соблюдать режим дня дошкольника в выходные дни».**

Уважаемые родители, в выходные дни дома, так же как и в детском саду необходимо соблюдать режим дня.

Режим дня — это равномерное правильное распределение деятельности детей в течении дня: организованная образовательная деятельность, гигиенические и закаливающие процедуры, подвижные игры, дневной сон, самостоятельная деятельность.

Бодрость, жизнерадостность и хорошее настроения детей во многом зависит от выполнения режима. Несвоевременный приём пищи и позднее укладывание ребёнка на сон, сразу отражается на его поведении: вялость, перевозбуждение, потеря аппетита, капризничают, трудно засыпают.

В детском саду строго соблюдаются распорядок дня, режимные моменты. И это отличает его от дома. Благодаря системе ребёнок учится быть аккуратным, формирует привычку следить за своим внешним видом, и бережливо относится к своим вещам.

Прием пищи по режиму благоприятно влияет на здоровье и настроение ребёнка.

Укладывать ребенка надо приблизительно в одно и то же время, не стоит отходить от обычного ритуала подготовки ко сну.

Если день малыша был бессистемен, он к вечеру тратит все свои силы, а отсюда капризность и лишние стрессы.

В выходной день вы родители как обычно заняты своими делами и на детей времени не хватает поэтому режим детского сада не соблюдаете. И поэтому когда после выходных дети приходят в детский сад они плохо спят, капризничают.

Так как график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». С утра можно играть в подвижные и в тоже время развивающие игры,

а во второй половине дня лучше всего прочитать книгу, более спокойные игры

Ребенку будет намного легче находиться в детском саду, если домашний и детсадовский режим будут совпадать.

