



## ПАМЯТКА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Режим дня – это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, приём пищи, личная гигиена, физическая культура.

Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребёнка, он привыкает к определённому порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребёнок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.

Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребёнку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того, чтобы ребёнок настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.

Все режимные моменты нужно организовывать так, чтобы ребёнку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лёг в постель.

Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребёнка – образец во всём. Подражая вам, он сам начинает делать то, что необходимо.