



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад №110 «Теремок»

---

**Рекомендация для родителей  
«Соблюдение режима дня в выходные дни»**

Воспитатель:  
Агафонова Т.А.

Краснодар 2024 г.

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, образовательная деятельность, прогулки, обед, сон. 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 вставал не позднее 9.00. Если вы хотите с ним позаниматься, помните, что для образовательной деятельности лучше всего подходят утренние часы с 10.00 до 12.00. Необходимо переключать ребёнка с одного вида деятельности на другой, длительность занятий должна составлять от 15 до 30 минут в зависимости от его возраста. 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. Соблюдайте интервалы между приёмами пищи 3,5-4 часа. Не допускайте перекусов. 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!**