



Режим дня - одно из важных требований к ребенку, влияющих на его здоровье и работоспособность. Ребёнок будет внимательный, усидчивым если им будет выполняться распорядок дня.

Режим дня (примерный вариант).

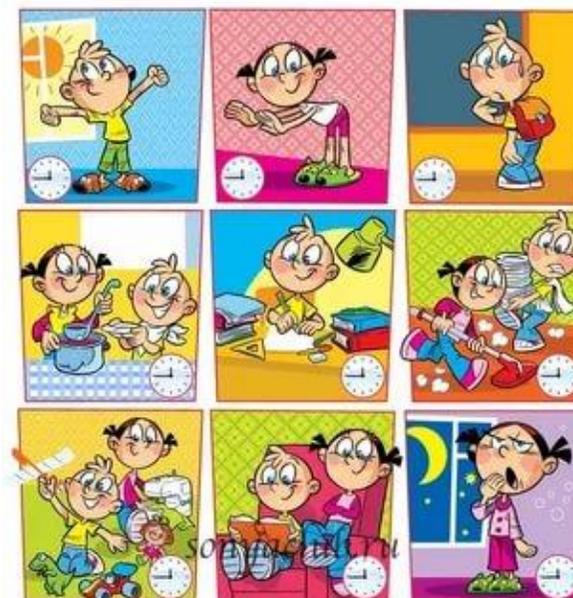
- 7.00- подъем, утренний туалет, гимнастика.
- 8.00- завтрак.
- 8.30-9.45- игры, творческая деятельность.
- 9.45-10.00- сбор на прогулку.
- 10.00-12.00- прогулка.
- 12.00- обед.
- 12.30- 15.00- дневной сон.
- 15.00-16.00- закаливающие и гигиенические процедуры.
- 16.00- полдник.
- 16.30-18.30- игры на свежем воздухе, творческая деятельность.
- 18.30-19.00- ужин.
- 19.00-21.00- свободное время, спокойные игры.
- 21.00-7.00- ночной сон.



Здоровья вам и вашим детям.
Приучайте своих детей соблюдать режим дня!!!!



**Памятка для родителей
«Соблюдаем режим дня»**



Потешки для пробуждения

«Сыночку»

*Здравствуй, солнышко!
Как цветочек мой спал?
Как по маме скучал?
Сейчас на ручки возьму,
Прямо к сердцу прижму!
Поцелую, обниму!
К небу сына подниму.*

«Доченьке»

*Здравствуй, Настенька!
Здравствуй, солнышко!
Как цветочек мой спал?
Как по маме скучал?
Сейчас на ручки возьму,
Прямо к сердцу прижму!
Поцелую, обниму!
К небу дочку подниму.*



«Потягушеньки»

*Тяги, тяги, потягушеньки,
На детку порастушеньки!
Рости, деточка, здоровая,
Как яблонька садовая!
На котика потягушеньки,
На дитя порастушеньки,
А в ручки хватушки,
А в ротик говорунок,
А в головку разумок!*

«Потянушки»

*Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке?
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?
Это кто же тут проснулся,
Кто так маме улыбнулся?
И кого так любит мама?
Вот тут кто любимый самый!*