****

**РЕЖИМ ДНЯ –**

**это правильное распределение**

**времени на основные жизненные**

**потребности человека**

****

**Составила Шлипунова Е.А.**

****

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закалённым, активным. Правильно построенный режим предполагает оптимальное отношение периодов бодрствования и сна, целесообразное чередование различных видов деятельности в процессе бодрствования и обеспечивает:

***● полноценный сон;***

***● регулярное питание;***

***● достаточное пребывание на воздухе;***

***● сочетание занятий и отдыха.***

****

**Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребёнка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.**

**Если ребёнок посещает детский сад, его домашний режим должен соответствовать режиму ДОУ.**

**При организации режима дня ребёнка родителям нужно помнить и учитывать:**

* **Состояние здоровья ребёнка, его возрастные и индивидуальные особенности;**
* **Необходимость четко соблюдать всегда и всё без исключения правила режима дня;**
* **Необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребёнку всегда было чем заняться;**
* **Важность личного примера родителей.**