

## Уважаемые родители!

Началось долгожданное лето! У детей и родителей отпуск. Желаем вам приятного отдыха и хотим, чтобы вы как можно чаще общались друг с другом! Играйте с детьми всегда и везде, читайте им интересные книги, учите стихи, играйте в их любимые игры и игрушки и, конечно, не забывайте следить за их распорядком дня. Детям необходим полноценный сон ночью и дневной сон в середине дня, полноценное питание и пребывание на свежем воздухе.

В возрасте четырех лет ребенок должен питаться не меньше, чем четыре раза в день, причем желательно в кормлении ребенка соблюдать регулярность, кормить в одно и то же время (отклоняться от часов кормления можно не более чем на 30 мин.).

Не нужно допускать перекусов в неурочное время, в особенности мучным и сладким.

Для того чтобы ребенок был здоровым как физически, так и эмоционально, а также для того, чтобы время отдыха и бодрствования распределялось более рационально, ребенку нужен распорядок дня. Режим нужен не только для малышей в возрасте до двух лет. В четыре годика у ребенка существенно увеличивается умственная и двигательная активность, поэтому для него четкий распорядок дня очень важен.

**Позвольте предложить вам примерный режим дня на лето.**

Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры, туалет	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, посильный труд в быту	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-11.30
Приход с прогулки, игры занятия с родителями	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Подъем, подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Приход с прогулки, игры-занятия с родителями	18.00-19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30-21.00
Ночной сон	21.00-7.30

Пока ребёнок в отпуске и не ходит в детский садик, в любую погоду нужно выходить с ним на прогулку. Перед дневным сном прогулка должна длиться 1-2 часа, а вечерняя прогулка - не менее 2 часов. Если на улице плохая погода, можно усадить ребенка перед телевизором и заниматься своими делами, однако просмотром компьютера или телевизора не нужно злоупотреблять (это касается даже познавательных телепередач и мультфильмов). Отдых может быть не обязательно пассивным, но и активным, например, можно порисовать, поиграть, почитать и т. д. Перед вечерним сном не следует ребенку возбуждать нервную систему, поэтому смотреть мультфильмы с захватывающим сюжетом или слушать громкую музыку не стоит. Будет лучше, если после того, как малыш примет теплую ванну, вы с ним почитаете вместе сказку.

Если вы будете поддерживать (в то время, когда ребенок находится дома) распорядок дня, принятый в дошкольных учреждениях, ваш малыш сможет получить полноценный отдых, а вам удастся выделить для себя время, чтобы заняться своими делами.

Желаем вам приятного отдыха и до встречи осенью!!!!

