**Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции.**

**Бодрое,  жизнерадостное  и  в то  же  время  уравновешенное   настрое-ние  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и беспокойно спят.**

**График  дня ребенка делится на две части: «до обеда»(1я половина дня) и «после обеда»(2я половина дня). В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.**

**Важно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях режима самоизоляции это возможно лишь около дома или веранде дома). Обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок** **проводит время. Удачи вам в воспитании Вашего ребёнка**

**Мы предлагаем Вашему вниманию примерный режим дня дома:**

****