

Режим



Нет большей радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми, закаленными, веселыми. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел

хороший аппетит, полноценный сон - надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания

Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течении суток. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Если ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, играет, занимается, когда ему заблагорассудится, то эти процессы становятся беспорядочными, неустойчивыми, а это значит, что теряется аппетит, он становится беспокойным. Ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямства. Домашний режим ребенка в те дни когда он не посещает д/с, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

Днем и вечером обязательно с ребенком на прогулку. Спать - не позже 21 часа. Нередки случаи, когда родители разрешают детям смотреть поздние передачи по телевизору - это очень вредно для ребенка.