

Памятка для родителей

«Почему необходимо придерживаться режима детского сада в выходные дни?»

Подготовила:

*Прилепская Ю.Г., воспитатель
МБДОУ «Детский сад комбинированного
вида №3 «Теремок» города Шебекино»*

Дорогие родители!

Мы хотим напомнить вам о важности соблюдения режима дня в выходные дни, который установлен в детском саду. Это поможет вашему ребёнку чувствовать себя комфортно и уверенно, а также обеспечит плавный переход от выходных к будням.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам придерживаться режима:

1. **Подъём и отбой.** Старайтесь будить и укладывать ребёнка примерно в то же время, что и в будние дни. Это поможет сохранить биологические ритмы и избежать проблем со сном в понедельник.

2. **Приём пищи.** Соблюдайте интервалы между приёмами пищи, которые установлены в детском саду. Это поможет избежать переедания и проблем с пищеварением.

3. **Занятия и игры.** Организуйте для ребёнка занятия и игры, которые соответствуют возрасту и интересам. Это может быть чтение книг, рисование, лепка, конструирование и т.д.

4. **Прогулки.** Проводите с ребёнком достаточно времени на свежем воздухе. Это поможет укрепить иммунитет и улучшить настроение.

5. **Сон.** Обеспечьте ребёнку достаточный и качественный сон. Это важно для восстановления сил и энергии.

6. **Общение.** Поговорите с ребёнком о том, как прошёл его день в детском саду. Это поможет установить доверительные отношения и узнать о его интересах и проблемах.

7. **Отдых.** Позвольте ребёнку отдохнуть и расслабиться после насыщенного дня. Это может быть просмотр любимого мультфильма, игра с друзьями или просто отдых в тишине.

8. **Поддержка.** Будьте готовы поддержать ребёнка, если он испытывает трудности или переживает из-за чего-то. Ваша поддержка и понимание помогут ему справиться с любыми проблемами.

Соблюдение режима в выходные дни поможет вашему ребёнку чувствовать себя уверенно и спокойно, а также подготовит его к школьным будням.