Соблюдаем режим дня.

Режим дня подразумевает правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течение суток, регулярное питание, соблюдение правил личной гигиены.

Он строится на основе биологических ритмов человека, т. е на возможности организма. Дети хорошо привыкают к предполагаемому им режиму. Важно, чтобы родители не сбивались с заведенными распорядками, во время приготовления пищи, не давали себе и ребёнку слабину: понежиться в постели лишний часок в выходные дни, подольше погулять в хорошую погоду и т.д. Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребёнка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает быть дисциплинированными. Ведь учёба в школе всегда сопровождается с физическими и эмоциональными нагрузками. Неумение распределять время, а значит свои силы, на различные виды деятельности.

Что нужно помнить и учитывать родителям при соблюдение режима дня ребёнка:

-Состояние здоровья ребёнка, его возрастные и индивидуальные особенности.

-Четкое соблюдение правил режима дня без исключений.

-Составление распорядка дня с условием, чтобы ребёнку всегда было чем заняться.

-Личный пример взрослых.

Родители могут объяснять детям и давать задания по режиму дня.

Назовите части суток?

Расскажите о своём режиме дня, отвечая на вопросы. Можно придумать различные вопросы, касающиеся режима дня.