

## Режим дня ребенка дошкольника

Несмотря на то, что ребенок находится дома, лучше придерживаться режима, который был установлен в детском саду и соблюдать несколько несложных правил:

**Правило 1.** Стараться не спать до обеда, а вставать не позднее 7-8 часов утра.

**Правило 2.** Обеспечить полноценный завтрак (до 09.00), и обед (до 12.30), исключая сухой перекус.

**Правило 3.** Обеспечить ребенку- дошкольнику дневной сон так, как он привык в детском саду, примерно с 12.30 до 15.00.

**Правило 4.** Постараться уделить время играм и развивающим занятиям с ребенком. Лучшее время: до обеда (с 09.30 до 11.00) и после дневного сна (с 16.00 до 17.00).

**Правило 5.** Гулять нельзя! Напоминаем Вам, что режим самоизоляции строго ограничивает нахождение на улице, а потому самое лучшее, что вы можете сделать для себя и ребенка – это обеспечить регулярный приток свежего воздуха в квартиру. Конечно, это не заменит прогулку по улице, но позволит вам избежать нежелательных контактов с болеющими или зараженными людьми.