**Режим дня – это важно!**

Уважаемые родители, в выходные дни, так же как и в детском саду, необходимо соблюдать режим дня вашего ребёнка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических процедур, занятий и прогулок.

Бодрость, жизнерадостность и настроение детей во многом зависит от соблюдения режима. Несвоевременный приём пищи, отсутствие дневного сна и позднее укладывание ребёнка на ночь отражаются на поведении детей: вялость, перевозбуждение, потеря аппетита, капризы. В детском саду строго соблюдаются распорядок дня, режимные моменты. Благодаря системе ребёнок учится быть аккуратным, формирует привычку следить за своим внешним видом и бережливо относиться к своим вещам. Приём пищи по режиму, прогулки благоприятно влияют на здоровье и настроение ребёнка. Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Как указывал великий русский физиолог И.П.Павлов – « постоянное время для еды, сна, прогулки на воздухе – обязательное условие для правильного физического воспитания маленьких детей». Правильный режим дня обуславливает правильную физиологическую работу внутренних органов.

Когда твёрдо соблюдается режим, он не в тягость ни ребёнку, ни родителям, ни другим членам семьи. При этом условии ребёнок правильно развивается, не капризничает без серьёзной причины, у него в определённое время появляется желание есть, он быстро засыпает. Очень важно, чтоб ребёнок был приучен к правильному режиму.

Удачи вам, уважаемые родители, в воспитании ваших детей!