



## ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

#### Памятка родителям

#### «Режим дня как условие успешной адаптации ребёнка.»

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. Как правило, в течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 часов и от 16 до 18. Соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.

Рекомендуемый режим дня:

- ❖ Подъем: 6ч.45мин. – 7ч.00мин.
- ❖ Гигиенические процедуры, одевание: 7ч 30мин.
- ❖ Прием в детском саду: 7ч.00мин. – 8ч.00мин.
- ❖ Завтрак: 8ч.30мин.
- ❖ Спокойные игры, образовательная деятельность, творчество: 9ч.00мин. - 10ч.00мин.
- ❖ Второй завтрак: 10ч.00мин.
- ❖ Прогулка, активные виды деятельности: 10ч.00мин. – 12ч.00мин.
- ❖ Обед: 12ч.30мин.
- ❖ Тихий час: 13ч.00мин – 15ч.00мин.
- ❖ Полдник: 15ч.30мин.
- ❖ Прогулка, активные виды деятельности: 16ч.00мин – 18ч.00мин.
- ❖ Ужин: 18ч.30мин.
- ❖ Спокойные игры, чтение книг, беседы: 19ч.00мин.- 20ч.30мин.



НАШ САЙТ



[WWW.CENTR-DIVO.RU](http://WWW.CENTR-DIVO.RU)



МЫ В ВКОНТАКТЕ