

РЕЖИМ ДНЯ

Уважаемые родители! Пожалуйста, найдите время, чтобы вместе с вашим ребёнком выполнить предложенные задания.

- Проследите, чтобы ваш ребёнок ежедневно в течение 10-15 минут выполнял комплекс утренней зарядки.
- Подумайте, каким образом приобщить ребёнка к физкультуре и спорту - через кружки, секции, спортивные и подвижные игры и развлечения в семье.
- Научите ребёнка чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером!
- Приучайте ребёнка к ежедневным гигиеническим и закаливающим процедурам - мытью лица и рук утром, вечером, а также по мере загрязнения, после и до еды, после посещения туалета и игр с домашними животными. Желательны ежедневный душ, мытьё ног в прохладной воде перед сном, обливание.
- Ваш ребёнок должен питаться 4—5 раз в день в одно и то же время.
- После занятий в школе ребёнку необходимо отдохнуть на свежем воздухе в течение 1,5—2 часов.
- Следует определить время на домашние дела, помощь родителям, младшим братьям и сестрам.
- В подготовительном классе домашние задания не задаются. Но если они есть, то на выполнение их ребенок затрачивать не более 30—40 минут.
- Сон ребенка должен быть продолжительностью 9-10 часов. Укладывать спать ребенка нужно не позднее 9 часов вечера.

Отметьте, пожалуйста, значком «+» или «-» то, чему вы научили ребёнка на этой неделе.

- Наш ребёнок ежедневно выполняет утреннюю зарядку.
- Наш(а) сын (дочь) спит не менее 9—10 часов, укладывается не позднее 9 часов вечера.
- Ребёнок чистит зубы не менее 1—2 раз в день.
- Ребёнок питается 4—5 раз в день в определённое время.
- Наш ребёнок приучен к ежедневным гигиеническим процедурам.
- Напишите, какая помощь от школы вам необходима для организации оптимального режима дня: консультация, беседа с учителем, лекция, беседа с врачом, литература.

Мы просим вас контролировать соблюдение вашим ребёнком основных режимных моментов в течение всего учебного года.