

## ПАМЯТКА



1. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит, необходимо соблюдать продолжительность ночного сна тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным.

2. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день. Начинайте день с зарядки.

3. Нельзя забывать и о правилах личной гигиены – утренние водные процедуры.

4. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.

5. Ребёнок дошкольного возраста определённый промежуток времени проводит в детском саду, там он в игре развивается, получает определённый багаж знаний, умений и навыков.

6. Необходимо уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!

7. Не забывайте и о дневном сне – в детском саду ребенок обязательно отдыхает. Необходимо и дома во время праздников, выходных устраивать тихий час. И родители должны показать пример своим детям – это очень важный момент. Ведь ваше поведение - это тот самый пример для подражания, который должен присутствовать в воспитании.

8. В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это важно для развития познавательных процессов у ребёнка.

### **Что должны знать родители о питании детей дошкольного возраста**

Все дошкольники нуждаются в 5-разовом приеме пищи:

1. Завтрак;
2. Второй завтрак;
3. Обед;
4. Полдник;
5. Ужин.

Размер порций должен соответствовать возрасту малыша. На второй завтрак и полдник идеально подойдут различные сезонные фрукты, выпечка и кондитерские изделия, молочные или кисломолочные продукты.

Никогда не делайте продолжительных интервалов между едой! К патологиям желудочно-кишечного тракта у дошкольников часто приводят:

1. Беспорядочное питание;
2. Длительные интервалы между приемами пищи;
3. Переедание;
4. Слишком частый прием пищи.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % регулируются СанПиН 2.4.1.3049-13.

