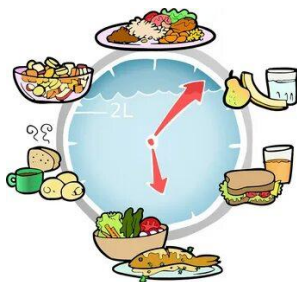
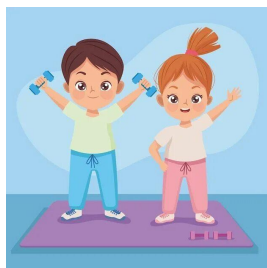


Некоторые рекомендации по организации режима дня дошкольника:

- **Соблюдать время приёмов пищи.** Оно должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни. Желательно, чтобы последний приём пищи был за час -полтора до сна.



- **Обеспечить пик физической активности в первой половине дня.** Недельная физическая нагрузка для детей 5–7 лет должна составлять 6–8 часов в неделю.
- **Проводить утреннюю гимнастику.** Это поможет детям проснуться и подготовить организм к активному дню.



- **Проводить физкультминутки.** Это кратковременные упражнения, которые помогают детям расслабиться и снять напряжение.

•

- **Обеспечить правильный режим сна.** Продолжительность сна у дошкольников: 5–6 лет — 12 часов, 7 лет — 10–11 часов.

