**РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека**



**МБДОУ «Детский сад № 137» Составила воспитатель: Пущиенко Наталья Валерьевна Дзержинск 2020**

**Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребёнка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.**

**Если ребёнок посещает детский сад, его домашний режим должен соответствовать режиму ДОУ.**

**При организации режима дня ребёнка родителям нужно помнить и учитывать:**

* **Состояние здоровья ребёнка, его возрастные и индивидуальные особенности;**
* **Необходимость четко соблюдать всегда и всё без исключения правила режима дня;**
* **Необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребёнку всегда было чем заняться;**
* **Важность личного примера родителей.**



