



*Для ночного сна отводится время с 9 часов вечера до 7 часов утра. Дети-дошкольники спят днем один раз, 2 - 2,5 часа. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Если режим составлен правильно, то малыш активен в отведенные периоды для бодрствования, у него отличный аппетит, он находится в уравновешенном состоянии и легко засыпает, а просыпаясь снова весел и активен. Режим дня не только необходим для малыша но и облегчит жизнь его родителям!*