

## ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ И РЕЖИМ ДНЯ

- ✓ соблюдение режима не просто **вырабатывает** в человеке **пунктуальность** и **ответственность**, но и способствует развитию личности.
- ✓ Режим дня **делает** ребенка **дисциплинированным** человеком, повышая **работоспособность** и при этом положительно влияя на его **здоровье** и **умственную активность**.

**Правильный режим** – это **рациональное** распределение времени с различными **видами деятельности** ребенка:

- ✓ полноценный сон
- ✓ утренняя зарядка
- ✓ полноценное питание
- ✓ прогулка
- ✓ дневной сон
- ✓ Упорядоченный **домашний режим** будет способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

