



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Как отслеживать состояние ребенка и поддерживать режим

- ✔ Будьте внимательны к самочувствию ребенка после детского сада.
- ✔ Обеспечьте ребенку спокойный и тихий отдых дома. Дайте восстановиться после дня, нагруженного информационно и эмоционально.
- ✔ В будние дни после детского сада не стоит вести ребенка в места активного отдыха.
- ✔ Старайтесь соблюдать режим дня в выходные дни, приближенный к режиму в детском саду.
- ✔ Дайте ребенку выспаться ночью, если дома он не спит днем.
- ✔ Гуляйте вместе с ребенком, играйте в подвижные игры, наблюдайте за природой после детского сада и в выходные дни.
- ✔ Отслеживайте, сколько времени ребенок проводит с гаджетами.
- ✔ Чередуйте спокойные и подвижные игры с ребенком.
- ✔ Обеспечивайте ребенка правильным и сбалансированным питанием.