

## **Уважаемые родители (законные представители) наших воспитанников!**

Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому, дружно смастерить поделки и нарисовать рисунки на конкурсы.

Пожалуйста, поддерживайте связь с воспитателями ваших групп, сообщайте о самочувствии, задавайте интересующие вас вопросы. Мы всегда готовы вас проконсультировать, что-то подсказать, разъяснить и помочь.

Придерживайтесь режима дня для дошкольников, который действует в детском саду. Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание, обеспечение необходимой двигательной активности. Охраняйте психическое здоровье детей: лимитируйте время нахождения перед телевизором, компьютером, ноутбуком, планшетом, ограждайте девочек и мальчиков от тревожных новостей и страхов.



