**ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мне нужно** | **Мне интересно** | **Я люблю** |
| Необходимые для ребенка вещи  (сон, питание, водные процедуры, посещения ДОУ и т.д.) | Поинтересоваться родителю у ребенка (что с точки зрения ребенку ему будет интересно). Совместно определить круг интересов | Спросить у ребенка  (Что он больше всего любит делать в течение дня) |

**Режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Список дел на понедельник** |
| **7 – 8** |  |
| **8 – 9** |  |
| **9 – 10** |  |
| **10 – 11** |  |
| **11 – 12** |  |
| **12 – 13** |  |
| **13 – 14** |  |
| **14 – 15** |  |
| **15 – 16** |  |
| **16 – 17** |  |
| **17 – 18** |  |
| **18 – 19** |  |
| **19 – 20** |  |
| **20 – 21** |  |

**Рекомендации по планированию дня**

1. Обязательные дела должны составлять 45% активного времени, дополнительные занятия (кружки, секции) – 20%, любимые дела – 35%. На сон отводится 10 – 11 часов в сутки.
2. Не забывайте о соблюдении режима питания!
3. Активная деятельность сменяется пассивной, а интеллектуальная – физической.