




# ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ


## Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

Сейчас, во время карантина и самоизоляции, многие родители остались дома с детьми на продолжительное время. Возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?»

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернуться к привычной размеренной жизни в детском саду. Изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности, или немного изменена). Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня - когда будет время для игр, чтения и отдыха.

### **Примерный режим дня в период самоизоляции для дошкольников**

<p><b>8.00 - подъем</b></p> 	<p>Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день.</p> <p>После подъёма - гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой - дети неохотно выполняют данные процедуры. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о том, почему важно чистить зубы или же провести данные процедуры в игровой форме.</p>
<p><b>8.30 – 8-40 Зарядка</b></p> 	<p>Зарядка - важная составляющая здоровья. Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.</li><li>2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.</li><li>3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.</li><li>4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.</li><li>5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.</li></ol>
<p><b>08:40 – Завтрак</b></p>	<p>На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.</p>
<p><b>09:00 – Развивающие игры или занятия</b></p> 	<p>К развивающим играм относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.</p>
<p><b>10:30 – Перерыв</b></p>	<p>(чай, фрукты, любимые лакомства детей)</p>
<p><b>10:40 – Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами)</b></p>	<p>Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-</p>

	ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.
<b>11:20 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту</b> 	<p>Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек.</p> <p>Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.</p>
<b>12:30 – Обед</b>	Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. На второе рекомендуется подавать овощи, котлеты, рагу.
<b>13:00 -15:00 – Тихий час</b>	В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.
<b>15:00 — Постепенный подъем (зарядка после сна)</b>	Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений.
<b>15:30 – Полдник</b>	(чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)
<b>16:00 – Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами)</b> 	<p>Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.</p> <p>Творческая деятельность может быть свободной, может быть приурочена к семейному или иному празднику.</p>
<b>17-20 уборка рабочего места. Мытье рук.</b>	Уборка игрушек
<b>17:30 – Ужин</b>	На ужин необходимо выбирать продукты, не перегружающие пищеварительную систему ребёнка. Рекомендуются такие продукты, как: нежирная рыба, нежирное мясо, овощи, крупяные изделия. Рекомендуется избегать жарки, а вместо нее варить, тушить на пару продукты.
<b>18:00 20:30 – спокойные игры</b>	(ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов
<b>20:30 – Подготовка ко сну 21:00 – Сон</b>	<b>(чистка зубов, душ)</b>

Режим дня важная составляющая сохранения здоровья ребенка. Данный режим является примерным, и Вы, уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, можете внести в него свои изменения.