

## **Режим дня дошкольника в период самоизоляции**

### **Рекомендации для родителей**

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Прежде всего, взрослые должны организовать день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском саду. Ведь режим самоизоляции закончится, и дети вернуться к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы ребенку не пришлось заново к нему привыкать.

Мы советуем написать на листе бумаги или стикерах подробный распорядок дня и повесить его так, чтобы ребенок постоянно мог его видеть. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

### **Какую деятельность предложить ребенку?**

#### **1. Игровая деятельность.**

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-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует будущую самостоятельную жизнь.

#### **2. Трудовая деятельность.**

Ребенку следует давать посильные трудовые поручения, которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению: мыть посуду, подметать пол, накрывать на стол, убирать со стола, полить комнатные растения.

#### **3. Изобразительная и конструктивная деятельность.**

Рисование, лепка, аппликация, конструирование – это то, что ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности можно воплотить свои замыслы, идеи, реализовать творческие способности, независимо от взрослого.

#### **4. Исследовательская деятельность.**

Можно совместно провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

#### **Обратите внимание!!!**

1. Важно контролировать пребывание ребенка перед компьютером или планшетом.
2. Нужно организовать пребывание ребенка на свежем воздухе, в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, хорошо проветренной комнате.
3. Ребенку будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить с ним стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Интересная форма работы – это составление и придумывание сказки, героями которой могут быть как реальные люди, животные, так и нереальные фантастические создания. Пусть ребенок даст волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку.
4. Интересным и занимательным времяпровождением для вас и ваших детей станут настольные игры, которых сейчас огромное множество, и которые развивают логическое мышление, память, внимание, воображение.
5. Можно организовать тематическую домашнюю вечеринку, подготовить сценарий, костюмы, конкурсы и призы.
6. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими, используя видеочаты.
7. И не забывайте про тихий час!

Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

|      |                                                                                                                              |              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.   | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,<br>умывание                                                                 | 07.00-08.00  |
| 2.   | Завтрак                                                                                                                      | 08.00-09.00  |
| 3.   | Обучающие занятия: игровая, трудовая,<br>исследовательская, изобразительная,<br>конструктивная деятельности                  | 09.00-10.00  |
| 4.   | 2 завтрак                                                                                                                    | 10.00-10.15  |
| 5.   | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или<br>на веранде),<br>трудова я, изобразительная, конструктивная<br>деятельности | 10.15-12.30  |
| 6.   | Обед                                                                                                                         | 12.30-13.20  |
| 7.   | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне)                                                                                     | 13.20-15.30  |
| 8.   | Свободное время для спокойных игр                                                                                            | 15.30 -16.00 |
| 9.   | Полдник                                                                                                                      | 16.00-16.30  |
|      | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или<br>на веранде)                                                                | 16.30-18.30  |
| 10.  | Ужин                                                                                                                         | 18.30-19.00  |
| 11.  | Свободное время, спокойные игры, чтение                                                                                      | 19.00 -21.00 |
| 12 . | Ночной сон                                                                                                                   | 21.00-07.00  |

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка!