

Рекомендации для родителей: «Режим дня дошкольников в период самоизоляции»

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника. Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до самоизоляции. Если вы ходили в детский сад, то в семь часов подъем. Старайтесь организовать свой день так, чтобы как можно меньше режим дня ребенка дома отличался от режима дня в дошкольном учреждении.

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

Мы советуем написать (*нарисовать, можно совместно*) на листе бумаги или на стикерах подробный режим дня и повесить его так, чтобы ребенок постоянно его мог видеть. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня - когда будет время для игр, чтения и отдыха.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. Если это ребенок старшего дошкольного возраста, то он более самостоятелен, и поэтому контролировать его самостоятельную деятельность не обязательно, а вот малышам младшего дошкольного возраста нужна помощь взрослого.

Мы предлагаем вам примерный режим дня дома:

1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.30
2	Завтрак	8.30-9.00
3	Игры и занятия дома (учебные занятия)	9.00-10.45
4	Второй завтрак	10.45-11.00
5	Подвижные игры (при открытой форточке, окне)	11.00-12.30
6	Обед	12.30-13.00
7	Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон (при открытых форточке, окне)	13.00-15.00
8	Зарядка после дневного сна, закаливание	15.00-15.15
9	Полдник	15.15-15.30
10	Самостоятельная деятельность, игры, работа по заданию учителя-логопеда, воспитателя	15.30 -18.00
11	Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
12	Свободное время, спокойные игры	18.30 -20.30
13	Подготовка ко сну, водные процедуры	20.30-21.00
14	Ночной сон	21.00-7.00

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВАС!