

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.

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. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни самоизоляции.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в дни самоизоляции, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным исключением являются лишь прогулки. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, бодрствовать — это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

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.

Мы предлагаем вашему вниманию
примерный режим дня дома во время самоизоляции:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 07.00 - 08.00 |
| 2. Подготовка к завтраку, завтрак | 08.00 - 09.10 |
| 3. Игры и занятия дома | 09.10 - 10.00 |
| 4. Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00 - 12.00 |
| 5. Обед | 12.00 - 12.30 |
| 6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 12.30 - 15.30 |
| 7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 - 16.00 |
| 8. Полдник | 16.00 - 16.30 |
| 9. Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.30 - 18.30 |
| 10. Ужин | 18.30 - 19.00 |
| 11. Свободное время, спокойные игры | 19.00 - 21.00 |
| 12. Ночной сон | 21.00 - 07.00 |