

## Режим дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции.

*Сейчас, во время 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.*

*Родителям нужно понимать, что 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.*

*День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака.*

*В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать игровую, самостоятельную деятельность ребенка.*

### Примерный режим дня дошкольника в период самоизоляции

№	Режимные моменты	Время (младшая, средняя группа)	Время (старшая, подготовительная к школе группы)
1	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00	7.00-8.00
2	Завтрак	8.00-9.00	8.00-9.00
3	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: игры, разнообразные виды деятельности по интересам ребенка (предметная, игры с игрушками, экспериментирование с материалами и веществами, рассматривание картинок, восприятие сказок, стихов, музыки, двигательная активность и др.)	9.00 -10.30	9.00 -11.00
4	Прогулка (во дворе дома)	10.30-12.00	11.00-12.30
5	Обед	12.15-12.45	12.30-13.00
6	Дневной сон	13.00-15.15	13.00-15.30
7	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00	15.30 -16.00
8	Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
9	Подвижные игры (при открытой фрамуге, окне или на веранде)	16.30-18.30	16.30-18.30
10	Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00
11	Самостоятельная и совместная со взрослым деятельность ребенка: спокойные игры, общение, чтение книг, слушание аудиосказок и пр.	19.00 -20.00	19.00 -20.30
12	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.15-20.45
13	Ночной сон	20.30-7.00	21.00-7.00



*Старайтесь организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении.*