

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 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. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. 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 учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

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 уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

Трудовая деятельность

У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут

способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.

Художественно-продуктивная деятельность

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.

Обратите внимание!

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.

2. Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно, это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.

3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

4. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

5. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

6. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.

7. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.

8. И не забывайте про тихий час.

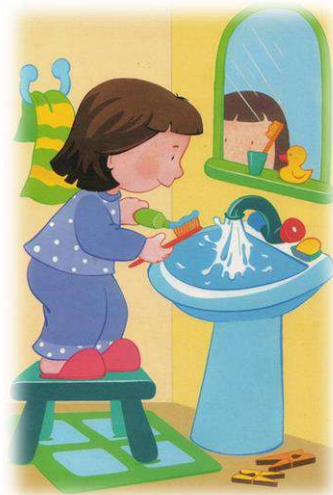
Предлагаем Вашему вниманию рекомендации к режиму дня дошкольника в период самоизоляции:

8.00 - подъем



Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день.

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.



8.30 - Зарядка

Зарядка — важная составляющая здоровья. Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:



1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.
2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

! Видео-подсказка: комплекс упражнений утренней зарядки с детьми от 3х лет: https://www.youtube.com/watch?v=VV2R-JkJ_kY

09:00 – Завтрак

На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.

! **Подсказка:** рецепты полезных блюд на завтрак: https://povar.ru/list/detskie_na_zavtrak/



10:00 – Развивающие игры или занятия



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.

10:40 – Перерыв

(чай, фрукты, любимые лакомства детей)

11:10 – Игры

(подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами)

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка. К таким играм относятся: «Кошки-мышки», «Прятки», «Море волнуется раз» и т.д.



Ролевые игры могут быть в любой формы: «дочки-матери», «магазин», «доктор и пациент» и т.д.

12:10 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек.

Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.



13:00 – Обед



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.

14:00 – Тихий час

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.

16:00 — Разминка (зарядка)

Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений.

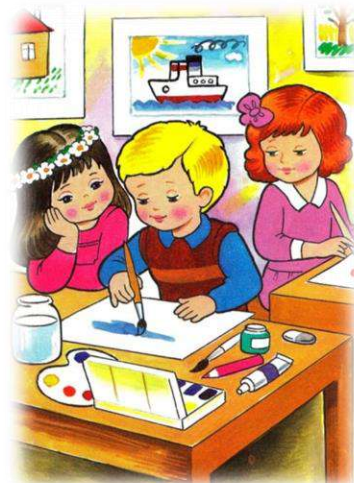
16:30 – Полдник (чай, фрукты, запеканки, любимые лакомства детей, выпечка, йогурты)

17:00 – Творчество

(лепка пластилином, рисование, оригами)

Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности. Интернет сегодня предлагает множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств, которые найдутся в каждом доме.

Творческая деятельность может быть свободной, может быть приурочена к семейному или иному празднику.



18:00 – Игры (ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов

19:00 – Уборка игрушек

19:30 – Ужин

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.

20:30 – Подготовка ко сну (чистка зубов, душ)

21:00 – Сон

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.



**Надеемся, что эта информация будет для Вас полезной.
Будьте здоровы!**