Уважаемые родители!

Сегодня, во время самоизоляции, нам выпала уникальная возможность проводить своё свободное время в окружении семьи, а также посвящать его нашим детям. Чтобы это время проходило с пользой, мы подготовили рекомендации к режиму дня ребенка, которые позволят развить в них навыки самоорганизации, а также станут помощниками в таком непростом деле, как воспитание.

Самое главное при самоизоляции — не переставать вести активный образ жизни, правильно питаться и сохранять прежний режим дня, какой был до самоизоляции.

Необходимо, чтобы ребенок просыпался, ложился спать и принимал пищу в то же время, в которое делал это ещё до самоизоляции. Малыш должен пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

Предлагаем Вашему вниманию примерный режим дня дома для детей с 1 года до 1,5 лет в условиях самоизоляции:

Примерный режим дня дома для детей с 1 года до 1,5 лет в условиях самоизоляции

Режимные моменты	Время
Пробуждение, постепенный подъем. Культурно-гигиенические процедуры (умывание). Свободная игра.	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, личная гигиена	8.05-8.10
Завтрак	8.10-8.30
Игры, самостоятельная деятельность	8.30 – 9.10
Подготовка ко второму завтраку	9.10-9.30
Второй завтрак	9.30-9.45
Подготовка ко сну, 1-й сон	9.45-11.50
Постепенный подъем, подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Самостоятельная деятельность, игры	12.20-14.20
Подготовка и проведение игры-занятия 1	13.00-13.10
Подготовка и проведение игры-занятия 2	13.40-13.50
Подготовка ко сну, 2-й сон	14.20-16.00
Постепенный подъем, закаливание, игры, подготовка к полднику	16.00-16.20
Полдник	16.20-16.35
Самостоятельная деятельность, игры, совместная деятельность.	16.35-18.30
Подготовка к ужину, личная гигиена, ужин.	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность, спокойные игры	19.00-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-07.00

В завершение хочется напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс домашних занятий, а также общую продолжительность сна.