

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 ребёнка, 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 4 до 5 лет в условиях самоизоляции:

Примерный режим дня дома для детей с 4 до 5 лет в условиях самоизоляции

Режимные моменты	Время
Пробуждение, постепенный подъем. Культурно-гигиенические процедуры (чистка зубов, умывание).	7.00-8.12
Утренняя зарядка	8.12-8.20
Подготовка к завтраку, личная гигиена	8.20-8.25
Завтрак	8.25-8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45 – 9.00
Развивающие игры или занятия	9.00-9.20
Перерыв 10 мин	9.30-9.50
Самостоятельная деятельность, подготовка ко второму завтраку	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами. Совместная деятельность детей с родителями. Чтение художественной литературы. Самостоятельная деятельность детей.	10.10-12.05
Уборка игрушек, помощь родителям в быту.	12.05-12.20
Подготовка к обеду, личная гигиена	12.20-12.30
Обед	12.30-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.10
Подъем, гимнастика пробуждения	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45

Самостоятельная деятельность	15.45-16.00
Игры, подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами. Совместная деятельность с родителями.	16.00-18.30
Уборка игрушек, помощь родителям в быту.	18.30-18.50
Подготовка к ужину, личная гигиена, ужин.	18.50-19.10
Самостоятельная деятельность, спокойные игры	19.10-21.00
Подготовка ко сну, ночной сон	21.00-07.00

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.