

Орієнтовний розпорядок дня дитини вдома

Час	Пункти розпорядку	Поради
7:30 – 8:00	Прийом, ранковий туалет, ранкова гімнастика разом з батьками	Учіть дитину дотримуватись особистої гігієни, вмиватися, чистити зуби, мити руки з милом, користування індивідуальним рушником. Привчайте до виконання простих вправ на різні групи м'язів. Наприклад, включайте до ранкової гімнастики легкий біг та стрибки — це сприяє розгальмуванню правильної постави, викликає позитивні емоції тощо.
8:00 – 8:30	Ігри	У ранковий час грайте з дитиною в ігри малої та середньої рухливості
8:30 – 9:00	Підготовка до сніданку, сніданок	Учіть дитину самостійно сідати на стілець та вставати з нього, підсовувати стілець до столу; їсти охайно, не обливаючись; після їжі користуватися серветкою
9:00 – 10:00	Читання, ігри, слухання музики, малювання тощо	Читайте вірші, казки, оповідання, пропонуйте дитині розглядати ілюстрації та обговорювати їх, відповідати на запитання, співпереживати героям творів тощо. Удавайтеся до дидактичних ігор (пірамідки, втулки, шнурівки, будівельний матеріал тощо), учіть дитину класифікувати, серіювати, узагальнювати предмети за певними ознаками, складати з частин ціле тощо. Привчайте слухати пісні, розуміти зміст, знати назву пісні, співати спільно з вами тощо. Учіть дитину малювати предмети та явища навколишньої дійсності, використовуючи фарби, олівці, фломастери; розрізняти і називати кольори тощо. Чергуйте різні види діяльності

10:00 – 12:30	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Учіть дитину самостійно одягатися. Надягати колготи, штани, шапку, взуватися, знімати та складати одяг у відповідному місці. Під час прогулянки грайте з дитиною в ігри різної рухливості (великої,
----------------------	--------------------------------------	--

		середньої, малої), спостерігайте разом за природою, заохочуйте дитину до самостійної рухової діяльності
12:30 – 13:10	Підготовка до обіду, обід	Вводьте до раціону дитини тверду їжу, вчіть їсти шматочки хліба і заїдати їх рідкою їжею (суп, борщ, тощо), самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки.
13:10 – 15:10	Підготовка до сну, сон	Розкажіть дитині казку або заспівайте колискову, що заспокійливо впливає на дитину та сприяє розслабленню нервової системи і спокійному сну
15:10 – 15:30	Підйом, оздоровчі процедури	Проведіть для дитини комплекс гімнастичних вправ на різні групи м'язів та вправи для формування стопи і постави, для загального зміцнення
15:30 – 15:50	Полуденок	Привчайте дитину до самообслуговування
15:50 – 16:50	Ігри	Грайте з дитиною у настільно-друковані дидактичні ігри — кубики, пазли тощо. Учіть складати картинки, послідовно відтворювати події на них, поєднувати зображення за певними ознаками предметів тощо
16:50 – 19:00	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Привчайте дитину до самостійності, розповідайте їй про здоровий спосіб життя. Обирайте ігри малої та середньої рухливості, надавайте дитині можливість самостійно гратися з іншими дітьми, спостерігати за навколишнім світом

19:00 – 19:30	Підготовка до вечері, вечеря	Нагадайте дитині про важливість гігієнічних процедур та правил поведінки за столом
19:30 – 20:30	Спокійні ігри з батьками, читання казок, перегляд дитячого мультфільму, бесіди	Увечері перевагу надавайте спокійним іграм, перегляду дитячого мультфільму, читанню казок перед сном, спокійним бесідам з метою підтримання емоційного контакту з дитиною, дружніх взаємин тощо
20:30 – 7:30	Гігієнічні процедури, співання колискової, нічний сон	Привчайте дитину до особистої гігієни та гігієнічних процедур перед сном. Співайте колискову, щоб прискорити засинання дитини