

Режим дня дошкольника дома в период самоизоляции

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и : смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены.

Важно помнить: карантин — мера временная, а родители должны демонстрировать детям адекватное отношение к происходящему.

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома, а особенно в период самоизоляции. Здоровый образ жизни – важнейшее условие счастья, благополучия и активного долголетия. Одним из главных факторов такой жизнедеятельности является режим дня. Для здоровья человека, а тем более для дошкольника, крайне необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись примерно в одно и то же время. Тогда он в прямом смысле будет работать «как часы». Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Я понимаю, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника. Так что же такое режим дня?

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и

оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Не своевременный прием пищи, не соблюдение режима сна и бодрствования отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Отличительным признаком воспитания в детском саду является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Такая системность приучает ребёнка к точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность зависит и от того, как организована его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни самоизоляции.

Уважаемые родители, дни, которые дети проводят дома, проходят, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходимо серьёзное отношение к упорядочению домашнего режима и приведение его в соответствие с установленным в детском саду. Особое внимание следует привлечь к организации вечернего времени, ночного сна, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми

на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям, остается следить лишь за тем, чтобы дома, в дни самоизоляции, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным исключением являются лишь прогулки. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, бодрствовать – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, день ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В до обеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

Предлагаю вашему вниманию примерный режим дня дома:

- | | | |
|----|--|-------------|
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00-12.00 |
| 5. | Обед | 12.00-12.30 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 12.40-15.00 |

7.	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.10 -16.00
8.	Полдник	16.00-16.30
9.	Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде)	16.30-18.30
10.	Ужин	18.30-19.00
11.	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
12 .	Ночной сон	21.00-7.00