

Консультация для родителей.

Режим дня дошкольника в период самоизоляции.

Рекомендации для родителей.

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни самоизоляции.

Эти дни дети проводят дома, как правило, 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. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей 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, физкультурой. 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, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, позаниматься с родителями по рекомендациям воспитателя, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.

Обратите внимание!

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом, телевизором.
2. Ребенку 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.
3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным занятием, 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. 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 телефон, интернет.

Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

- | | |
|---|--------------|
| 1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2. Завтрак | 8.30-9.10 |
| 3. Развивающие, обучающие игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. Подвижные игры (при открытых окнах или на веранде) | 10.00-12.30 |
| 5. Обед | 12.30-13.00 |
| 6. Дневной сон (после проветривания комнаты, в которой спит ребенок) | 13.00-15.30 |
| 7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
| 8. Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. Подвижные игры (при открытых окнах 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 |