

Составлена  
педагогом-психологом  
ГБДОУ № 60  
Окользиной  
Татьяной Анатольевной

## **Рекомендации по организации режима дня ребенка-дошкольника дома в период карантина.**

Дошкольники регулярно, посещающие детский сад привыкли жить по режиму. Это очень важно и полезно для организма ребенка, да и взрослого человека, несомненно.

Начнём с того, что режим дня — это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха. Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и к его неблагоприятным реакциям. На что же нужно обратить внимание при организации распорядка дня дошкольника дома?

### **1. Полноценный сон.**

Ночной сон не менее 11 часов. Дневной сон от 1 до 3 часов. Желательно вставать и ложиться в одно и то же время суток. Комната, в которой спит ребенок, должна быть хорошо проветрена, желательна ежедневная влажная уборка помещения.

### **2. Полноценное питание.**

Питаться ребенку необходимо 5 раз в день. 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2 полезных перекуса (второй завтрак и полдник)

**3. Оптимальная двигательная активность.** Утренняя зарядка, игры средней подвижности, игры на равновесие и координацию движений, равновесие, веселые динамические паузы, игры, на знакомство со схемой своего тела («Спрячь коленочки, ушки, левой рукой правое ухо и т.д.»). Танцевать под любимую музыку в течение дня. Не забывайте хорошо проветривать комнату! Желательно переодеваться в удобную одежду для физических упражнений.

**4. Водные и гигиенические процедуры.** Умываться и купаться можно не только утром и вечером, но и днем организовать непродолжительные игры с водой и мылом в ванной комнате. Чаще умываться прохладной водой, и, конечно, мыть руки!

**5. Развивающие занятия.**

Заниматься с ребенком необходимо 2 раза в день в одно и то же время. Заранее предупреждать ребенка о начале занятий. Первое занятие в утренние часы с 10-12 часов. Второе занятие с 16-18 часов. Продолжительность занятий от 10 -30 минут, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей.

6. Самостоятельная игра.

Самостоятельная игра ребенка важный момент в организации режима дня и развития ребенка в целом. Для игры у ребенка в свободном доступе должны быть игры, игрушки, конструкторы, материалы для творчества (карандаши, фломастеры, мелки, бумага, пластилин и т.д) Развивающая игровая среда должна быть структурирована (разложена по прозрачным контейнерам и полкам на уровне ребенка), сменяемая, в поле зрения ребенка должно находиться не более 5-8 объектов. После игры обязательно все вернуть на свои места навести порядок. Примерно раз в неделю одни игры рекомендовано прятать, а другие доставать для игры. Во время игры можно включить спокойную музыку, аудиокниги, детское радио.

7. Просмотр мультфильмов, фильмов, компьютерные игры.

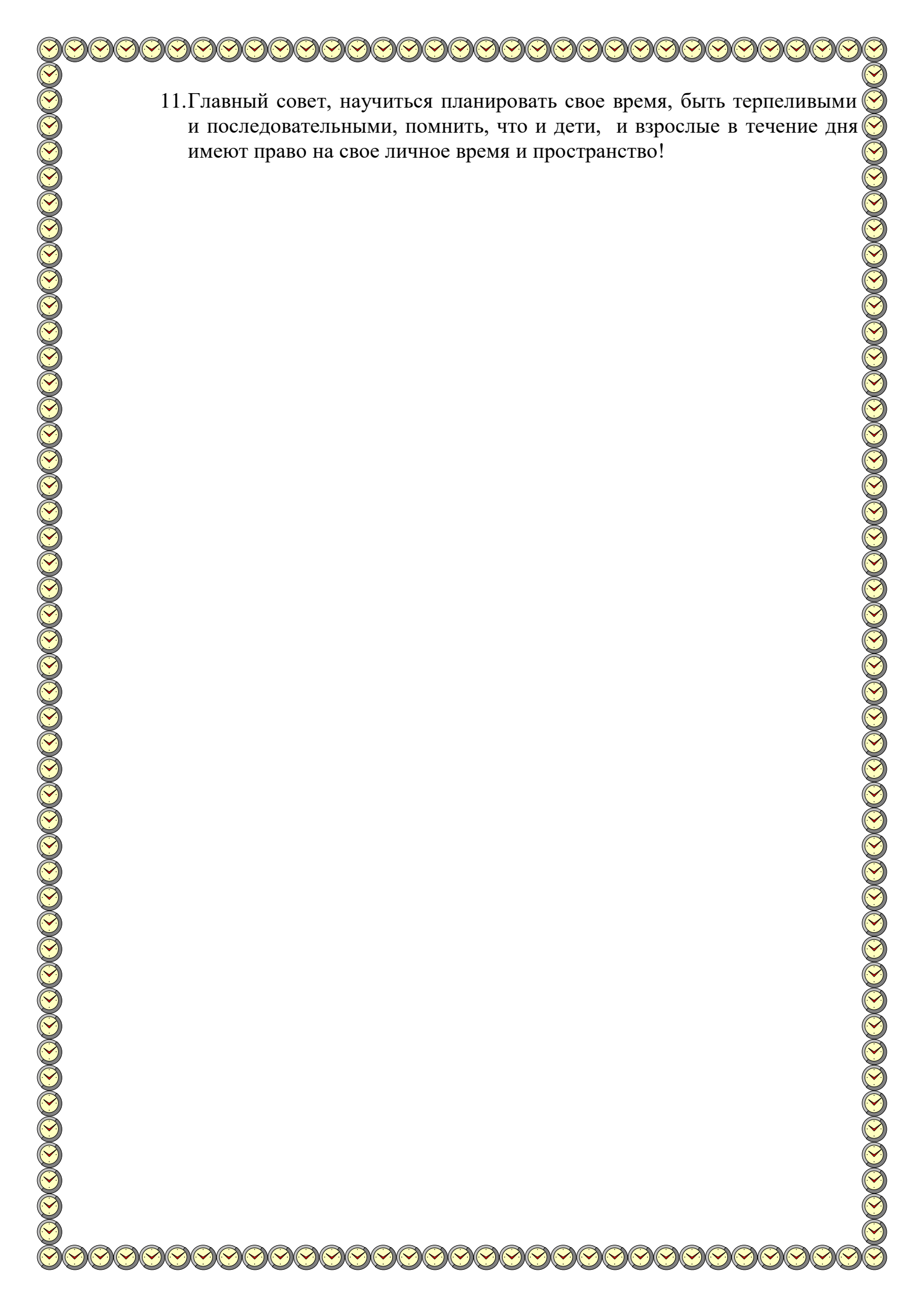
Общение с гаджетами у дошкольников должно быть очень дозировано и только в присутствии взрослых, чтобы можно было обсудить увиденное и услышанное. Рекомендованное время не более 30 минут в день в общей сложности. Причем родители должны знать и то, что смотреть телевизор ребенок должен сидя, а не лежа, на расстоянии 3-5 метров от экрана.

8. Домашние поручения.

Ребенку даже самому маленькому очень полезно поручать посильные домашние дела. Делать это нужно регулярно и последовательно. Наши дети проявляют интерес к бытовым делам, главное поддержать его и вовремя ввести в систему. Дошкольники могут выполнять следующие поручения по дому: убирать игрушки, складывать свою одежду, снимать и развешивать белье, протирать пыль, помогать на кухне, ухаживать за цветами, список дел можно дополнять.

9. Телесный контакт нам всем очень необходим. Объятия, массаж, веселая возня, поглаживания повышают наш иммунитет и настроение.

10. Уединенное место, в котором можно побыть одному или пригласить, кого то из членов семьи, посидеть в тишине. Построить домик, шалаш из стульев и одеял и подушек будет весьма полезно.



11.Главный совет, научиться планировать свое время, быть терпеливыми и последовательными, помнить, что и дети, и взрослые в течение дня имеют право на свое личное время и пространство!