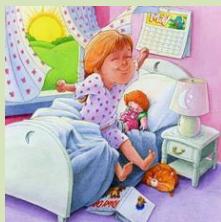


Предлагаем Вашему вниманию рекомендации

к режиму дня в период самоизоляции:

8.00 - подъем



8.30 - Зарядка



09: 00 – Завтрак



10:00 – Развивающие игры или занятия



10:40



11:10



12:10



Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день.

После подъёма — гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой - дети неохотно выполняют данные процедуры. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о том, почему важно чистить зубы или же провести данные процедуры в игровой форме.

Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:

1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.
2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей)

Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами)

Подвижные игры влияют на развитие мышления, смекалки, спортивных навыков, морально-волевых качеств. Укрепляют физическое здоровье, обучаают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

Ролевые игры могут быть в любой форме: «дочки-матери», «магазин», «доктор и пациент» и т.д.

Уборка игрушек, помочь родителям в быту.

Для того, чтобы развить у ребёнка трудолюбие рекомендуем организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.

13:00 – Обед



Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. На второе рекомендуется подавать овощи, котлеты, рагу.

14:00 – Тихий час



В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время.

Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.

16:00 — 16:30

Разминка (зарядка) Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений.

Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)

17:00



Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами)

Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.

Интернет сегодня предлагает множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств, которые найдутся в каждом доме.

Творческая деятельность может быть свободной, может быть приурочена к семейному или иному празднику.

18:00 - 19:00

Игры (ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов. Уборка игрушек

19:30



Ужин. На ужин необходимо выбирать продукты, не перегружающие пищеварительную систему ребёнка. Рекомендуются такие продукты, как: нежирная рыба, нежирное мясо, овощи, крупяные изделия. Рекомендуется избегать жарки, а вместо нее варить, тушить на пару продукты.

20:30 - 21:00



Подготовка ко сну (чистка зубов, душ).

Сон Режим дня важная составляющая сохранения здоровья ребенка. Данный режим

является примерным, и Вы, уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, можете

внести в него свои изменения.