

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, 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, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы 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. 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, утрення 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), прогулка.	10.00-12.30
5.	Обед	12.30-13.20
6.	Дневной сон	13.20-15.30
7.	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
8.	Полдник	16.00-16.30
9.	Подвижные игры	16.30-18.30
10.	Ужин	18.30-19.00
11.	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
12.	Умывание, ночной сон	21.00-7.00