

# Дорогие родители!

Сегодня, во время самоизоляции, нам выпала уникальная возможность проводить своё свободное время в окружении семьи, а также посвящать его нашим детям. Чтобы это время проходило с пользой, мы подготовили рекомендации к режиму дня ребёнка, которые позволят развить в них навыки самоорганизации, а также станут помощниками в таком непростом деле, как воспитание.

Самое главное при самоизоляции — не переставать вести активный образ жизни, правильно питаться и сохранять прежний режим дня, какой был до карантина.

Специалисты рекомендуют просыпаться, ложиться спать и принимать пищу в то же время, в которое ребёнок делал это ещё до самоизоляции, пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, соблюдать сбалансированное питание.

Вот пробные рекомендации к режиму дня ребёнка:



- **В**ремя пробуждения оказывает эмоциональный настрой ребёнка, поэтому важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно.



- После подъёма — гигиенические процедуры (чистка зубов, умывание). Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания данных процедур. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о неочищенных зубах или же провести данные процедуры в игровой форме.

• **Зарядка и спорт** — важная составляющая здоровья. Зарядка проводится от 20 до 30 минут. Если семья решается впервые включить этот пункт в режим дня, могут быть полезными следующие советы:



1. Участвовать в занятии спортом должны все члены семьи. Именно тогда дети воспринимают серьезно спорт.
2. Первые зарядки могут проводиться взрослыми для установки комплекса упражнений. Далее можно по очереди всем членам семьи, в том числе и детям, передавать возможность проводить зарядку.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Рекомендуется проводить зарядку под детскую ритмичную музыку.



• На **Завтрак** рекомендуется принимать в пищу легкоусвояемые продукты. К ним относятся: каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой отрубной хлеб, муки, ржаной или кофейный напиток или какао.





- **Развивающие игры или занятия:**

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развивающие речь и мозговую деятельность. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

Процесс игры невозможно представить без обычных кукол и кубиков. Такие игры развивают логику, мышление, фантазию, мелкую моторику, даже самостоятельность. Задача взрослого – следовать логике малыша. Он сам расскажет, что он хочет.



- **В перерывах** между занятиями можно предложить ребёнку чай, молоко, фрукты или соки, любимые лакомства детей (конечно в ограниченном количестве).



- **Подвижные, ролевые игры и игры с правилами:**

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка. Смотрите наши дальнейшие рекомендации, в которых мы расскажем и покажем, какими подвижными играми можно заниматься дома на сравнительно небольшой территории.





- **Уборка** игрушек, помощь родителям в быту:

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач — уборки игрушек на место. Постепенно наращивайте сложность, дошкольники могут помогать родителям в быту. Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой форме, иногда в соревновательной. Если ребёнок отказывается помогать, родителям стоит на личном примере показать, как мало времени и сил занимает уборка и, постепенно приучая детей, помогать им в ней.

- **Обед:**

Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). В обед рекомендуется употреблять в пищу белки, жиры и углеводы.

Супы могут быть овощными или мясными. Для пищеварения и поддержания здоровья пищеварительной системы суп и бульоны — неотъемлемая часть детского питания. Поэтому не рекомендуем пренебрегать употреблением супов.

Второе — это, как правило, овощи, котлеты, рагу. Уважаемые родители, если вам нужна помощь в приготовлении блюд, пишите нам, и мы с радостью поделимся с вами — как приготовить вкусную «садовскую» запеканку и другие, интересующие вас блюда.

- **Т**ихий час:

Как всем известно, 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.



- **Р**азминка после сна:

Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно проводить с детьми упрощенную зарядку.



- **Т**ворчество, чтение детской литературы, просмотр мультфильмов, сказок (не более 15 мин.)

Вы можете предлагать детям большой разнообразный выбор творческой деятельности, в зависимости от предпочтений ребёнка. Также виды деятельности можно соединять. Например, рисунок и лепка пластилином по бумаге. Творческая деятельность может быть свободной, не зависящей от тематики, и включать в себя изучение природы, окружающего мира. Также детское творчество может быть приурочено к семейному или иному празднику.

Непременное ежедневное занятие с детьми – чтение художественной литературы. Тщательно подбирайте тематику произведения, учитывая возрастные особенности вашего ребёнка. Обязательно рассматривайте иллюстрации к произведению. Попросите малыша самому «прочитать» хорошо известную ему сказку. Это развивает речь и память ребёнка. Помогайте, если ребёнок затрудняется.

- **У**жин:

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

- **П**одготовка ко сну (чистим зубы, водные процедуры),

- **С**он

Уважаемые родители!

Данный режим, включая рекомендации, подстраивается под особенности семейного времяпровождения. Для сохранения здоровья ребёнка соблюдение режима — неотъемлемая часть.

**Во время карантина берегите себя,  
своё здоровье и здоровье своих близких!**

Поделиться

