

Примерный режим дня

Главные составляющие здорового образа жизни дошкольников

- гигиенические условия;
- правильное питание;
- правильный распорядок дня;
- психологический комфорт;
- оптимальный двигательный режим;

Предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома в период самоизоляции:

1. Пробуждение, утренняя 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)	10.00-12.30
5. Обед	12.30-13.20
6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне)	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 (при открытых фрамуге, окне)	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

Обратите

внимание!

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.
2. Ребенку также 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, и таких произведений будет еще много.
3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, 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. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

6. 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 видеочаты.

7. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.

8. И не забывайте про тихий час.

Надеемся, что эта информация будет для Вас полезной.

Будьте здоровы!