

Режим дня

Одна из задач взрослых в период самоизоляции обеспечить ребенку активный образ жизни, правильное питание и режим дня, какой был до вынужденного пребывания в четырех стенах.

Необходимо, чтобы ребенок просыпался, ложился спать и принимал пищу в то же время, в которое делал это ещё до самоизоляции. Малыш должен пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

- не менее 4-х раз в день;
- горячее блюдо не менее 3-х раз в день;
- по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;
- по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;
- по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- завтрак в 8-9 часов,
- обед в 12-13 часов,
- полдник в 15-16 часов,
- ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

- Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
- Недельная физическая нагрузка для детей составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
- Обязательна утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети до 3-х лет- 10-12 минут, 3-4 года- 15 минут, с 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
- Подвижные активные игры в проветриваемом помещении
- Физкультминутки между умственными занятиями.
- Гимнастика после дневного сна.
- Умеренно активные игры

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

Режим сна. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет. А теперь по порядку.

- Продолжительность сна у дошкольников: 3-7 лет- 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 лет дневной сон должен быть организован дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Но многое индивидуально - в зависимости от темперамента и нагрузок необходимое время на сон может увеличиваться.
- Утреннее пробуждение должно происходить в 7:00-8:00, оно зависит от биоритмов и семейных привычек, но не стоит будить позже.

- Вечернее укладывание зависит от наличия дополнительных физических или эмоциональных нагрузок. Рекомендуется детям ложиться спать в 20:30 - 21:00. В 7 лет возможно сдвинуть время засыпания на полчаса.

Режим занятий (умственной деятельности). И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в дошкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом:

В утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом отличается. Но в период самоизоляции, мы предлагаем вам по одному занятию в день. Вместе с тем, наши педагоги предлагают вам полезные сайты, где вы, вместе с вашим ребёнком сможете с пользой провести совместное пребывание дома.

Примерный распорядок дня дошкольника

Примерное время	Ребёнок сам
7:30	Подъём, умывание, одевание
8:30	Завтрак
9:00	Время подвижных игр, самостоятельная деятельность ребенка
10:00 - 13:00	Совместная деятельность со взрослым
13:00	Обед
13:00 - 15:00	Послеобеденный сон
15:30	Легкий перекус
16:00	Время развивающих игр, творчества, рукоделия и хобби
18:30	Ужин в кругу семьи
19:30	Спокойные игры и совместное общение
20:00	Готовимся ко сну, читаем на ночь
21:00	Сон