

Чем занять детей на период длительных выходных

Детям-дошкольникам от 3 до 7 лет очень легко найти домашние занятия и игры на время длительных выходных. Дети такого возраста могут по несколько часов увлеченно заниматься рисованием, лепкой, сборкой новой модели конструктора, придумыванием нарядов для кукол, просмотром мультфильмов и настольными играми.

Чтобы малышу было интереснее заниматься тем делом, которое вы ему предложите, ставьте перед ним конкретные задачи: нарисовать красивое дерево, которое вы видели на прогулке, слепить из пластилина персонажа любимого мультфильма. Подключайте малыша к домашней работе: ребенок может помочь вам расставить посуду, развесить белье, смести пыль с мебели.

Не забывайте о том, что каникулы – хорошее время для обучения. Читайте вместе с крохой его любимые книги, придумывайте интересные логические игры, развивайте его фантазию, сочиняя собственные сказки или разрабатывая сценарии для домашнего театрального представления.

Помните: распорядок дня — способ распределить время по видам деятельности в течение суток. Его задача не нагрузить ребенка по максимуму, а сбалансировать его распорядок дня так, чтобы организм и нервная система малыша не были перегружены, чтобы любой вид деятельности приносил пользу, а не истощал ребёнка.

Сон ребенка

- крохе до 5 лет необходимо спать больше 12 часов в сутки;
- малышу чуть старше: от 5 до 7 уже подойдет сон от 11 часов;
- дошкольник обязательно должен спать днем один раз до 7 лет.

Особенность сна ребенка определяется всем, что его окружает. Звуки, обстановка дома, воспитание. Ряд детей необходимость идти спать воспринимают с неохотой, иногда с агрессией. Малыш не знает и не понимает, что регулярное недосыпание часто является причиной его плохого самочувствия, отсутствия настроения, частых капризов и крайне негативно отражается на здоровье в целом. Что ярко отражается не только на состоянии нервной системы, но и в ослаблении иммунитета всего организма в целом.

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

Перечень информационных ресурсов

1. <https://nsportal.ru/user/45545/page/kartoteka-multifilmov-i-multimediynyhrazvivayushchih-igr-dlya-dosheolnikov>
2. <https://nsportal.ru/user/45545/page/kartoteka-multifilmov-i-multimediynyhrazvivayushchih-igr-dlya-dosheolnikov>
3. <http://www.playlandia.ru/>
4. <http://minimelody.ru/>
5. <http://lukoshko.net/>
6. <http://www.deti.fm/>
7. <http://www.brixbrum.ru/>
8. <http://igrymalysham.ru/>
9. <http://murzilka.org/>
10. <http://www.fixiki.ru/>
11. <https://www.igraemsa.ru/>
12. <http://www.razvitierobenka.com/>