

РЕЖИМ «ДОМАШНИЙ» ИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ И ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- * Что делать, если малыш по какой-то причине не посещает детский сад продолжительный период?
- * Надо ли соблюдать режим дня дома?
- * Почему даже в дни непосещения детского сада дошколёнку важно сохранять привычный распорядок?
- * Каким должен быть режим дня для детей 3–7 лет и чем занять ребенка дома?
- * Как научить ребенка следовать установленному расписанию?

Эти и многие другие вопросы возникают у любого родителя в период ограничительных мероприятий. Давайте разбираться вместе, друзья!

НАДО ЛИ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ДОМА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Придерживаться режима дня детского сада необходимо – однозначно! У вас есть как минимум 5 причин, чтобы приучить ребёнка соблюдать режим дня.

Причина 1. Здоровье

Установлено, что дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны. У них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, а также система условных рефлексов. Все это помогает маленькому организму физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает большие нагрузки: малыш быстро переутомляется или перевозбуждается, а накопленная усталость мешает полноценному сну. Особенно остро это ощущают на себе дети с особенностями развития, поскольку резервы их организма зачастую снижены.

Причина 2. Традиции

Составив распорядок дня, вы сможете выделить в своём напряженном графике время для вечернего чтения, воскресного домашнего театра или пятничных семейных настольных игр. Разумеется, занятия эти должны быть не просто зафиксированы в расписании, но и реализовываться на самом деле. Именно так вы дадите старт вашим добрым семейным традициям.

Причина 3. Планирование

Если знать, что изо дня в день завтрак, обед, ужин, отход ко сну и прогулки происходят в одно и то же время, значительно проще вписать в своё расписание дополнительные задачи.

Причина 4. Самостоятельность

Дети, с раннего детства приученные следовать распорядку дня, демонстрируют куда большую самостоятельность, нежели их менее организованные сверстники. Малыши попросту привыкают в одно и то же время садиться за стол, заниматься, играть и собирать свои игрушки. Это воспринимается как нечто само собой разумеющееся.


Причина 5. Пунктуальность

Привычка следовать установленному расписанию — основа пунктуальности. Пунктуальный человек умеет верно расставлять приоритеты в имеющемся списке задач, знает, как планировать время, чтобы всё успевать, но при этом не забывает про необходимый полноценный отдых и развлечения.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ДНЯ?

Режим дня детей дошкольного возраста, которые ходят в детский сад, подчинен программе работы конкретного учреждения. В нашем детском саду он выглядит так:

Режим дня воспитанников МАДОУ "Детский сад № 85"



РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
 2 группа раннего развития (2-3 года)

Режимные моменты	Время
1. Прием детей в группе, игры, инд. работа.	6.00 – 7.40
2. Утренняя гимнастика.	7.40 – 7.45
3. Подготовка к завтраку.	7.45 – 7.55
4. Завтрак.	7.55 – 8.20
5. Игры, подготовка к занятиям.	8.20 – 8.45
6. Занятия.	1п. 8.45 – 8.55 2п. 9.05 – 9.15
7. Второй завтрак.	9.15 – 9.25
8. Подготовка к прогулке.	9.25 – 9.40
9. Прогулка.	9.40 – 11.20
10. Возвращение с прогулки.	11.10 – 11.20
11. Подготовка к обеду.	11.20 – 11.30
12. Обед.	11.30 – 12.00
13. Подготовка ко сну.	11.50 – 12.00
14. Дневной сон.	12.00 – 15.00
15. Подъем, воздушные, водные процедуры.	15.00 – 15.05
16. Подготовка к полднику	15.05 – 15.10
17. Полдник	15.10 – 15.30
18. Занятия, игры, труд, инд. работа.	15.30 – 15.50
19. Подготовка к прогулке.	15.50 – 16.00
20. Прогулка. Уход домой.	16.00 – 18.00
Время работы группы	12 часов

Режим дня на холодный период года для детей с 3 до 4 л.

1. Прием детей в группе, игры, наблюдения, инд. работа, самост. деят-ть детей.	6.00- 7.40
2. Утренняя гимнастика (зал).	7.40- 7.45
3. Подготовка к завтраку.	7.45- 7.55
4. Завтрак.	7.55 – 8.25
5. Самостоят. деят-ть детей, игры, подгот. к ООД.	8.25 – 9.00
6. ООД.	9.00 – 10.05
7. Второй завтрак.	9.30 – 9.40
8. Подготовка к прогулке.	10.05 – 10.20
9. Прогулка.	10.20 – 11.30
10. Возвращение с прогулки.	11.20 – 11.30
11. Подготовка к обеду.	11.30 – 11.40
12. Обед.	11.40 – 12.20
13. Подготовка ко сну.	12.10 – 12.20
14. Дневной сон.	12.20 – 15.00
15. Подъем, воздушные процедуры.	15.00 – 15.10
16. Подготовка к полднику.	15.10 – 15.15
17. Полдник.	15.15 – 15.35
18. ООД, игры, труд, инд. работа.	15.35 – 16.20
19. Подготовка к прогулке.	16.10 – 16.25
20. Прогулка, уход домой.	16.25 – 18.00
Время работы группы	12ч.



Утверждено

Приказом от 30.08.2019 г. № 17-ОД

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад №85»
Н.А.Шкилева

Режим дня на холодный период года

Средняя группа

Приём детей в группе, игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей	6.00 – 7.45
Утренняя гимнастика (зал)	7.45-7.55
Подготовка к завтраку	7.55 - 8.05
Завтрак	8.05 – 8.35
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к ООД	8.35 – 9.00
ООД	9.00 – 10.15
Второй завтрак	10.05 - 10.15
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25
Прогулка	10.25 -11.50
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду.	11.40 – 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Подъём, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 - 15.35
ООД, игры, труд, индивидуальная работа	15.35 – 16.15
Подготовка к прогулке	16.15 – 16.25
Прогулка. Уход домой	16.25 - 18.00
Время работы группы	12 часов

Режим дня на холодный период года

старшая группа

Режимные моменты	Время проведения
1. Прием, игры, инд. работа. Наблюдения, сам.деят-ть детей.	6.00 – 8.00
2. Утренняя гимнастика (зал)	8.00 – 8.10
3. Подготовка к завтраку.	8.10 – 8.20
4. Завтрак.	8.20 – 8.40
5. Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к НОД	8.40 – 9.00
6. НОД	9.00 – 10.45
7. Второй завтрак.	10.25 – 10.35
8. Подготовка к прогулке	10.45 – 10.55
9. Прогулка	10.55 – 12.10
10. Возвращение с прогулки	12.00 – 12.10
11. Подготовка к обеду.	12.10 – 12.20
12. Обед.	12.20 – 12.50
13. Подготовка ко сну.	12.40 – 12.50
14. Дневной сон.	12.50 – 15.00
15. Подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
16. Подготовка к полднику.	15.15 – 15.20
17. Полдник.	15.20 - 15.40
18. НОД, игры, труд, инд. работа	15.40 – 16.20
19. Подготовка к прогулке.	16.20 - 16.30
20. Прогулка. Уход домой.	16.30 – 18.00
Время работы группы	12 часов

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад №85»
Н.А.Шкилева

Режим дня на холодный период года

2019 -2020 учебный год

подготовительная группа

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, наблюдения, индив. работа, самостоят. деятельность детей.	6.00-8.10
Утренняя гимнастика(зал)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку.	8.20-8.30
Завтрак.	8.30-8.50
Самостоят. деятельность, игры, подготовка к ООД.	8.50-9.00
ООД	9.00-10.55
Второй завтрак.	10.45-10.55
Подготовка к прогулке.	10.55-11.05
Прогулка.	11.05-12.30
Возвращение с прогулки.	12.20-12.30
Подготовка к обеду.	12.30-12.40
Обед.	12.40-13.10
Подготовка ко сну.	13.00-13.10
Дневной сон	13.10-15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику.	15.15-15.20
Полдник.	15.20-15.40
ООД, игры, труд, инд. работа	15.40-16.20
Подготовка к прогулке.	16.20-16.30
Прогулка. Уход домой.	16.30-18.00
Время работы группы.	12 часов

Изменения в режиме дня

(пятница)

Режимные моменты	Время
Игры	8.50-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.10
Прогулка	9.10-10.25
Возвращение с прогулки	10.15-10.25

Разумеется, вы вольны подстраивать рекомендуемый распорядок под условия вашей семейной жизни, наличие старших/младших детей в семье, график работы родителей и некоторыми нюансами:

- Первый из них – малышу можно позволить просыпаться немного позже (поскольку время на дорогу к садику не понадобится).

- Второй — укладывать при этом ребенка также можно попозже.

- Третий – при организации прогулки соблюдать рекомендации ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ([Информация о рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции](#))

Еще одна тонкость – родителям предоставляется уникальная возможность - самим организовывать для своего чада развивающие занятия. Заниматься придется тем же, чем и в саду: учить писать, читать, рисовать, лепить, танцевать, давать элементарные математические представления, развивать речь, изучать природу, играть, развивать малыша физически, обязательно приучать к труду. Организовать эти и многие другие занятия вам помогут предложенные нами Интернет-ресурсы для родителей ([ссылка на скачивание](#)).

Так же для организации досуга и свободной деятельности ребёнка в период длительного его пребывания дома можно использовать следующие интернет-ресурсы:

Сайт «Голопуз» с развивающим, яркими и понятными малышам содержательными бесплатными флеш-играми. <http://golopuz.org/>

Сайт «Играемся» с обучающими бесплатными играми для детей (категории: внимание и память, логика и мышление, загадки и ребусы, пазлы, для малышей и другие. Реклама на сайте есть, но при правильном обращении со страницей ребенок может ее не заметить. Игры созданы на технологии flash и не будут работать на планшетах iPad. <https://www.igraemsa.ru/>

Портал "Чудо-юдо" - размещены кроссворды и ребусы, лабиринты и прописи, скороговорки и аудиосказки, поделки и пазлы для малышей - каждый родитель найдет, чем заняться ребенку любого возраста! Сайт изобилует материалами для распечатывания и описаниями различных оффлайн-активностей. <https://chudo-udo.info/>

Сайт «ПочемуЧка» - есть своя библиотека, музыка, мультфильмы. <https://pochemu4ka.ru/>

Грамотно распределить занятия для ваших детей в течение недели вам поможет расписание организованной образовательной деятельности МАДОУ "Детский сад № 85».

Кроме прочего, мамы и папы целиком отвечают и за рацион своего чада. Примерное 10 дневное меню для детей раннего и дошкольного возраста выглядит следующим образом:

[Примерное десятидневное меню для организации питания детей 1,5 -3 лет](#)

[Примерное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет](#)

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЛЕДОВАТЬ УСТАНОВЛЕННОМУ РАСПИСАНИЮ?

Многие взрослые не представляют своей жизни без разнообразных планеров: компьютерные программы, приложения на смартфоне, бумажные еженедельники и ежедневники. Планирование помогает упорядочить свой день, грамотно расставить приоритеты, ничего не упустить и ни о чём не забыть. Малышам детсадовского возраста пользоваться взрослыми инструментами для планирования рановато, но планировать-то им уже и можно, и даже нужно! А раз так, вы можете смастерить для своего карапуза ежедневник по возрасту.

«Умная доска»

Вам понадобится магнитная доска с магнитами, изображающими ваши ежедневные занятия:

- подъём;
- зарядка;
- приёмы пищи;
- прогулка;
- чтение;
- развивающие занятия;
- уборка и т. д.

Разделите доску на две колонки: «ЗАПЛАНИРОВАНО» и «СДЕЛАНО».

С вечера, перед отходом ко сну прикрепите в первую колонку те задачи, которые предстоит выполнить малышу завтра. Когда дело будет сделано, карточку следует переместить во вторую колонку. Разумеется, перемещать будет сам карапуз. Так, в увлекательной, игровой форме ребёнок запоминает установленный для него распорядок дня, учится самостоятельно контролировать выполнение задач, приобретает навыки планирования своего времени.

Вместо магнитной доски можно использовать полотно с прозрачными окошками и простые картонные карточки или фланелеграф и картинки с липучкой.

«Волшебные часы»

Ещё один вариант научить ребёнка следовать расписанию — часы с отметками. Вы можете изготовить их самостоятельно из обычного будильника или настенных круглых часов с белым циферблатом.

Способ 1

- Закрепите в пальцах фланель.
- Изобразите числа, как на часах, а под ними расположите липучки.
- Разберите настенные часы и закрепите механизм со стрелками так, чтобы циферблатом служило подготовленное вами фланелевое полотно.
- Крепите к липучкам картинки с изображением дел, которые необходимо выполнить вашему карапузу.

Способ 2

- Возьмите простые настенные часы с белым циферблатом.
- Раскрасьте разными цветами сектора приёма пищи, игр, прогулок и других режимных моментов.

- Закрепите часы на стене, расположив рядом с ними плакат с расшифровкой цветов.

Друзья! Не забывайте, что самый эффективный способ научить ребёнка соблюдать режим — заразить его личным примером. Если вы до сих пор не завели привычку планировать свой день и следовать этому плану, самое время исправиться.

Пусть время ваше в период ограничительных мероприятий будет продуманным и плодотворным! Здоровья вам и вашим семьям!

Источники: <https://razvivashka.online/rezhim/rasporyadok-dnya-doshkolnika#i-4>

<http://nii-evrika.ru/rasporyadok-dnya-doshkolnika/>

Рекомендации для родителей на тему: "[Как родителю помочь ребёнку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома](#)"