

Рекомендации родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции

В связи с введением ограничительных мероприятий у многих родителей возникают множество вопросов, такие как:

- Что делать, если малыш 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?

Будем разбираться вместе:

НАДО ЛИ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ДОМА И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Придерживаться режима дня детского сада необходимо – однозначно! 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.

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.

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.

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.

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 нашего ДОО

Разумеется, вы можете 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. А грамотно распределить занятия для ваших детей в течение недели помогут воспитатели.

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.

Для этого 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.

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 попробуйте исправиться.

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