

## Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

- Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Старайтесь организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности, или немного изменена). Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха.

### Азбука режима

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима.

**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 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
- Обязательна утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
- Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).

- Физкультминутки между умственными занятиями.
- Гимнастика после дневного сна.
- Умеренно активные игры на второй прогулке.

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.

**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: 2-3 года - 10 минут, 3-4 года - 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет - 25 минут на один вид; 6-7 лет - 30 минут. Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

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

Необходимо, чтобы ребёнок 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.

## Предлагаем Вашему вниманию рекомендации к режиму дня дошкольника в период самоизоляции:

### 8.00 - подъем



Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день.

После подъёма — гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой - дети неохотно выполняют данные процедуры. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о том, почему важно чистить зубы или же провести данные процедуры в игровой форме.

### 8.30 - Зарядка



Зарядка— важная составляющая здоровья. Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам: 1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.

2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи. 3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.

4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.

5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

### 09:00 - Завтрак

На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.

### 10:00 - Развивающие игры или занятия



К развивающим играм относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

### 10:40 - Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей)

### 11:10 - Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами)

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об

окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка. К таким играм относятся: «Кошки-мышки», «Прятки», «Море волнуется раз» и т.д.

Ролевые игры могут быть в любой формы: «дочки-матери», «магазин», «доктор и пациент» и т.д. 12:10 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту

### 12:10 - Уборка игрушек, помощь родителям в быту

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек.

Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.

### 13:00 - Обед

Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. На второе рекомендуется подавать овощи, котлеты, рагу.

### 14:00 - Тихий час

В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату. 16:00 —

### Разминка (зарядка)

Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений.

### 16:30 - Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)

### 17:00 - Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами)



Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской

агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.

Интернет сегодня предлагает множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств, которые найдутся в каждом доме.

Творческая деятельность может быть свободной, может быть приурочена к семейному или иному празднику.

**18:00 – Игры (ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов**

**19:00 – Уборка игрушек**

**19:30 – Ужин**

На ужин необходимо выбирать продукты, не перегружающие пищеварительную систему ребёнка. Рекомендуются такие продукты, как: нежирная рыба, нежирное мясо, овощи, крупяные изделия. Рекомендуется избегать жарки, а вместо нее варить, тушить на пару продукты.

**20:30 – Подготовка ко сну (чистка зубов, душ)**

**21:00 – Сон**

Режим дня важная составляющая сохранения здоровья ребенка. Данный режим является примерным, и Вы, уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, можете внести в него свои изменения.

### **Когда малышу не спится**

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе?

Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

Вечерние:

- перед сном минимум подвижных активных занятий;
- мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
- ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, - главное, чтобы это повторялось каждый вечер; □ тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

Утренние:

- за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;

- включите негромкую музыку;
- придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
- мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

В завершение хочется родителям напомнить, что при организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.

□