

## Как правильно построить режим дня ребёнка на карантине?

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 витаминсодержащих 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.

□ Поделитесь с нами Вашим опытом: как вы учите ребенка чистить зубы, что делаете для того, чтобы этот ежедневный ритуал не стал для малыша скучным. Отправьте Ваши рассказы по адресу [cppimskomi@mail.ru](mailto:cppimskomi@mail.ru). Самые интересные мы обязательно опубликуем в данном разделе.

**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 серьезно.
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.

**! Видео-подсказка:** комплекс упражнений утренней зарядки с детьми от 3х лет: [https://www.youtube.com/watch?v=VV2R-Jk\\_kY](https://www.youtube.com/watch?v=VV2R-Jk_kY)

### 09:00 – Завтрак

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

**! Подсказка:** рецепты полезных блюд на завтрак: [https://povar.ru/list/detskie\\_na\\_zavtrak/](https://povar.ru/list/detskie_na_zavtrak/)

### 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

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.

Будьте здоровы и проведите время в период самоизоляции с максимальной пользой для себя и Вашего ребенка!