

Как грамотно организовать режим дня ребёнка на карантине?

(рекомендации для родителей с детьми от 3 до 8 лет)

Уважаемые родители!

Сегодня нам выпала уникальная возможность проводить больше свободного времени в окружении семьи и детей. А для того, чтобы это время проходило для Вас с наибольшей пользой, мы подготовили рекомендации по организации режима дня ребёнка, которые помогут Вам грамотно распределить свободное время, а также станут помощниками в таком непростом деле, как воспитание!

Данный режим дня носит рекомендательный характер! Любой пункт корректируется Вами самостоятельно, в зависимости от особенностей и возраста вашего ребёнка, а также семейных привычек и традиций!

08:00 – Подъём.

Время и способ пробуждения определяет эмоциональный настрой ребёнка на весь день, поэтому важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно. После подъёма - гигиенические процедуры. Многие из нас сталкиваются с отказом ребёнка чистить зубы или умываться. Для того чтобы детям было интересно, родители могут придумать сказку о неочищенных зубах или же провести данные процедуры в игровой форме.

08:30 – Зарядка.

Зарядка и спорт — важная составляющая здоровья. Зарядка проводится от 10 до 30 минут. Если Вы впервые проводите зарядку, предлагаем Вам следующие полезные советы:

- Участвовать в занятии спортом должны все члены семьи. Именно тогда дети наиболее активно включаются в процесс. Покажите пример своим детям!
- Первый раз зарядка проводится взрослым для демонстрации комплекса упражнений. В дальнейшем проводить зарядку могут по очереди все члены семьи, в том числе и дети. Дайте ребёнку возможность проявить свою фантазию.
- Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
- Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
- Рекомендуется проводить зарядку под детскую ритмичную музыку.



09:00 – Завтрак.

На завтрак рекомендуется принимать в пищу легкоусвояемые продукты. К ним относятся: 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, внимание, игры развивающие речь, мышление, мелкую моторику. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

10:30 – Перерыв.

Предложите ребёнку чай, фрукты, любимые лакомства или просто дайте возможность побыть одному, заняться любимым делом, отдохнуть.

11:00 – Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами).

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как являются незаменимым средством получения знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье детей, ролевые -

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 многие другие. Ролевые игры также могут быть весьма разнообразны: «дочки-матери», «игра в магазин», игра в «доктора и пациента» и т.д.



12:00 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту.

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач — уборки 1-2 игрушек на место. Дошкольники также могут помогать родителям в быту. Количество и сложность поставленных перед ребёнком задач зависит от возраста и постепенно увеличивается. Для того чтобы приучить ребёнка к труду и развить трудолюбие, рекомендуется формулировать задания в игровой или соревновательной форме. Если ребёнок отказывается помогать, родителям стоит на личном примере продемонстрировать, как мало времени и сил занимает уборка, постепенно приучая детей, помогать им.

12:30 – Обед.

Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). В обед рекомендуется употреблять в пищу белки, жиры и углеводы. Супы могут быть овощными или мясными. Для правильного пищеварения и поддержания здоровья пищеварительной системы супы и бульоны - неотъемлемая

составляющая дневного рациона. Поэтому врачи не рекомендуют пренебрегать употреблением супов. Второе блюдо - это, как правило, овощи, котлеты, рагу. Тут всё зависит от вашей фантазии и предпочтений самого ребёнка.

13:00 – Дневной сон.

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

Помните! Время и продолжительность дневного сна зависит от возраста и потребностей вашего ребёнка!

15:00 — Разминка (зарядка, бодрящая гимнастика).

Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно проводить с детьми упрощённую зарядку или бодрящую гимнастику.

15:30 – Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты).

16:00 – Творчество (лепка пластилином, рисование, аппликация).

Родители могут предложить ребёнку самостоятельный выбор, в зависимости от его творческих предпочтений или придумать что-то новое. Также можно объединять различные виды деятельности и техники для достижения наиболее интересного результата. На сегодняшний день родители могут найти множество идей в сети интернет.

Творческая деятельность может быть свободной, не зависящей от тематики, и включать в себя изучение природы, окружающего мира. Также детское творчество может быть приурочено к семейному или иному празднику.

Детское творчество имеет арт-терапевтический эффект и активно используется для профилактики детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.



17:30 – Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами).

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. По возможности постарайтесь избегать жарки, а вместо нее варить, тушить продукты на пару

20:30 – Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры (чистка зубов, душ).

21:00 – Сон.

Перед сном прочитайте ребёнку сказку, рассказ. Расскажите интересную или поучительную историю. Если ребёнок боится темноты, оставьте ему ночник у кровати.



Самое главное в период самоизоляции - не переставать вести активный образ жизни, правильно питаться и сохранять прежний режим дня, какой был до карантина. Ведущие специалисты в области медицины и педагогики рекомендуют просыпаться, ложиться спать и принимать пищу в то же время, в которое ребёнок делал это ещё до самоизоляции, пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, соблюдать сбалансированное питание.

Во время карантина берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких!

***С уважением!
Педагог-психолог Жигульская К.А.***