

Рекомендации родителям в период самоизоляции по организации режима дня и занятий с ребенком

Уважаемые **родители** (*законные представители*) наших воспитанников!

В это сложное для нас всех время, Вы приняли правильное решение и остались со своей семьей дома! Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. От того, какую среду мы создаем у себя дома, в своей семье, зависит, каким вырастет ребёнок. Хотим, чтобы **ребенок** умел говорить – в семье должно присутствовать общение. Хотим, чтобы вырос читающий **ребенок** – книги в жизни семьи должны занимать важное место. Чем бы Вы ни занимались: играли, рисовали, смотрели кино - помните, что у **ребенка** высокая потребность в общении с родными людьми. Помогите **ребенку** удовлетворить эту потребность! Это будет основой для доверительных отношений в будущем.

Уважаемые **родители, самоизоляция** - не время грустить и унывать - это время для вечно **занятых** взрослых провести больше времени со своими детьми и научить их чему-то полезному, узнать лучше их внутренний мир.

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 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.
 - Обязательна утренняя гимнастика.
 - 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** - 20 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 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 витаминосодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

Предлагаю Вашему вниманию **рекомендации к режиму дня дошкольника в период самоизоляции:**

7.30- 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.

8.00 — 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.

08:30-9.00 –Завтрак. На завтрак **рекомендуется** принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд. 1

Развивающие игры или **занятия**.

9.00 – 9.20 - первое занятие

9.30 – 9.50 второе занятие

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, содержанием Основной образовательной программы МБДОУ, расписанием **организованной** образовательной деятельности и **рекомендациями** воспитателей возрастной группы которую посещает Ваш **ребенок**.

10.00 Перерыв. Второй завтрак (*сок, фрукты*)

10:10 – 12.10. Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами,, наблюдения, трудовая деятельность). 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. Игры целесообразно проводить при открытых форточках. Если семья проживает в частном доме, то целесообразно **организовать** прогулку на территории дома (*на веранде, в огороде, в саду*).

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. Возвращение с прогулки.

12:30 –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.

13:00-15.00 –Дневной сон. 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.

15:00-15.30. –Подъем, разминка (*гимнастика пробуждения*). Особенности нахождения детей и **родителей** на карантине требуют более частых **занятий спортом**. После дневного сна полезно **заняться** физической культурой и выполнить несколько упражнений.

15:30-15.50 –Полдник (*чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты*)

15.50-16.10-Чтение произведений художественной литературы в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования.

16.10-17.10. Совместная деятельность с **родителями**. (*Игровая, творческая. Лепка пластилином, рисование, origami*). Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.

17.10-18.30. –Игры (ролевые, игры с правилами, просмотр мультипликационных фильмов. Если Вы проживаете в частном **доме-организуйте** прогулку на территории дома (на веранде, в огороде, саду, **организуйте** на прогулке различные игры.

18:30 -19.00 –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.

19.00-20.30. Спокойные игры, чтение художественной литературы.

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

21:00-7.30 –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 сложный **период самоизоляции вы хотите**, чтобы Ваш малыш был **занят** интересными делами и продолжал всесторонне развиваться? Ваша фантазия иссякла? Обратите внимание на сайты для развития детей, здесь вы найдете много увлекательных заданий для своего **ребенка**.

Чем можно **заняться**? Всем, что связано с моторикой мелкой и крупной. Например, можно взять коробку, насыпать туда закупленную гречку, фасоль, крупы, кинетический песок и смешать. Дети отлично в это играют в любом возрасте и получают массу удовольствия от того, что просто там ковыряются, делают поделки, строят пещерки...

Не забывайте про тесто из соли. Это надолго займет **ребенка**, а главное – это развивающее **занятие**: полепить из теста, запечь в духовке, раскрасить гуашью или какими-то другими подходящими красками. Все, что касается поделок, аппликаций, здесь вполне уместно – дайте волю фантазии и воображению, необязательно делать что-то по шаблону или какому-то видеуроку из интернета. Позвольте **ребенку** просто повозиться с фасолью, с тестом, с краской.

Следующее – это воображение. К сожалению, это то, на что не очень много внимания обращают в детском саду. Развивайте у **ребенка способности действовать в воображаемой ситуации**: постройте вместе домик, порисуйте от пятна, придумайте историю, сделайте коллаж из старых журналов и творческие поделки.

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.