

Примерный режим дня на самоизоляции **для детей 5–6 лет**

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 витаминосодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

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

8.00- Утренний подъём

Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день. После подъёма — гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание.

8.30- Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика— важная составляющая здоровья. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьезно. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами. Упражнения должны соответствовать возрасту детей. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

08.40 – 09.00- Завтрак

Рецепты полезных детских блюд на завтрак можно найти здесь: https://povar.ru/list/detskie_na_zavtrak/

09.00 – 10.00- Развивающие игры или занятия

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления.

10.10 – Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей)

10.30 – 11.00- Самостоятельная деятельность детей

11.10-11.40- Совместная деятельность взрослого и ребёнка

Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры, заучивание наизусть стихов, скороговорок и т.д.

11.40-12.00 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту

Очень важно приучать детей к трудолюбию, начиная с простых задач, например, уборки игрушек. Это можно организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.

12.00 – 12.10-Культурно-гигиенические процедуры

12.10 – 12.40-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

12.40 – 13.05- Подготовка ко сну, чтение перед сном

13.05 – 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.

15.00 – 15.30-Постепенное пробуждение, гимнастика после сна

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 – 16.00- Самостоятельная деятельность детей

16.00 – 16.30-Подготовка к полднику. Полдник

(чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)

16.40 – 17.15- Совместная деятельность взрослого и ребёнка

Рисование, лепка из пластилина, аппликация, вырезывание ножницами. Игры малой подвижности, конструирование, танцы под весёлую музыку, подвижные игры и тд

17.15 – 17.40- Просмотр мультфильмов, сказок, детских телепередач

17.40 – 18.35- Самостоятельная деятельность детей

Игры малой подвижности, настольные игры, игры на внимательность, речевые игры, игры на развитие мелкой моторики и т д

18.35 – 18.45- Уборка игрушек

18.45 – 19.05- 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

19.05 – 19.45- Самостоятельная деятельность детей

19.45 – 20.15-Совместная деятельность взрослого и ребёнка:

Беседы

20.15-20.30- Подготовка ко сну

Чистка зубов, душ

20.30 – 21.00-Чтение художественной литературы перед сном.

21.00 – Ночной 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.