

Рекомендации к режиму дня ребёнка

07:00 – Подъем

Время пробуждения оказывает эмоциональный настрой ребёнка, поэтому важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно. После подъёма — гигиенические процедуры (чистка зубов, умывание). Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания данных процедур. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о неочищенных зубах или же провести данные процедуры в игровой форме.

07:30 – Зарядка

Зарядка и спорт — важная составляющая здоровья. Зарядка проводится от 20 до 30 минут. Если семья решается впервые включить этот пункт в режим дня, могут быть полезными следующие советы:

1. Участвовать в занятии спортом должны все члены семьи. Именно тогда дети воспринимают серьёзно спорт.
2. Первые зарядки могут проводиться взрослыми для установки комплекса упражнений. Далее можно по очереди всем членам семьи, в том числе и детям, передавать возможность проводить зарядку.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Рекомендуется проводить зарядку под детскую ритмичную музыку.

08:00 – 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.

08:30 - Самостоятельная игровая деятельность

Ребенок может поиграть, со своими любимыми игрушками.

09:00 – Развивающие игры или занятия

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развивающие речь и мозговую деятельность. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

Список развивающих игр или занятий:

1. Пазлы

Начинать собирать пазлы можно уже с 2-3 лет. Это развивает логику.

2. Ребусы и лабиринты

Такой вид игр направлен на формирование логического мышления, памяти, причинноследственных связей.

3. Раскраски и рисование.

С малышами необходимо обязательно рисовать и раскрашивать. Это улучшает внимание, развивает воображение и чувство цвета. Рисование помогает детям расслабиться, они создают свои миры, сценарии и сюжеты. Плюс к этому пальчиковые раскраски улучшают мелкую моторику.

4. Голодные бегемотики

Игра подходит для самых маленьких. Играть можно вдвоем. Игра развивает точность, улучшает координацию и концентрацию.

5. Имаджинариум

Специалисты считают эту игру одной из самых важных, так как она развивает фантазию и воображение, логическое и стратегическое мышление, расширяет ассоциативный ряд и улучшает коммуникативные навыки. Преимущество в том, что играть можно всей семьей.

6. Дженга

Игра на равновесие. Юным строителям понравится складывать башни, да так, чтобы они удерживались как можно дольше. Смысл в том, чтобы вытащить детали из нижних этажей и продолжить строительство. Сооружение приобретает самые необычные формы.

7. Монополия

Игра развивает стратегическое и тактическое мышление, фантазию, воображение. Ребята могут представлять себя банкирами, магнатами.

8. Баусак

Дети любят строить, они постоянно собирают башни. Можно усложнить задачу и предложить складывать замок из специальных частей и деталей, которые сильно отличаются от привычных кирпичиков. Смысл в том, чтобы постоянное сооружение сохранило равновесие. Игра развивает логическое мышление, терпение и азарт.

9. Кубики и куклы

Процесс игры невозможно представить без обычных кукол, кубиков и разных хэндмейд. Такие игры развивают логику, мышление, фантазию, мелкую моторику, даже самостоятельность. Задача взрослого – следовать логике малыша. Он сам расскажет, что он хочет.

10. В интернете существует множество онлайн-ресурсов для детей от 3 лет с развивающими играми или занятиями на бесплатной основе. На сайтах необходимо зарегистрироваться, указать пол и возраст ребёнка.

10:40 – Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей) 10:10 – 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», «игра в магазин», игра в «доктора и пациента» и т.д.

11:10 – 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 и постепенно наращивая сложность, дошкольники могут помогать родителям в быту. Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой форме, иногда в соревновательной. Если ребёнок отказывается помогать, родителям стоит на личном примере показать, как мало времени и сил занимает уборка и, постепенно приучая детей, помогать им в ней.

12:00 – 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 пищеварения и поддержания здоровья пищеварительной системы суп и бульоны — неотъемлемая часть. Поэтому не рекомендуют пренебрегать употреблением супов. Второе — это, как правило, овощи, котлеты, рагу.

12:30 - Чтение книг, слушание спокойной музыки

13:00 – Тихий час

Как всем известно, 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 — Гимнастика после дневного сна

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

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

16:00 – Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами) Родители могут предлагать детям большой разнообразный выбор творческой деятельности, в зависимости от предпочтений ребёнка. Также виды деятельности можно соединять. Например, рисунок и лепка пластилином по бумаге. Также в интернет-ресурсах на сегодняшний момент родители могут найти множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств, которые всегда и у всех дома.

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 искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.

17:00 – 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. Рекомендуется избегать жарки, а вместо нее варить, тушить на пару продукты.

20:00 - Просмотр детских телевизионных передач, чтение книг, слушание спокойной музыки, самостоятельная игровая деятельность

20:00 – Подготовка ко сну (чистим зубы, душ)

21:00 – Сон

Данный режим, включая рекомендации, подстраивается под особенности семейного времяпровождения. Для сохранения здоровья ребенка соблюдение режима — неотъемлемая часть. Во время карантина берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких.