

Примерный режим дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

Режим дня	
Подъем Гигиенические процедуры (чистка зубов, умывание) Утренняя зарядка	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Развивающие игры или занятия (игры на логику, память, развитие речи и мышление)	9.00-10.00
Второй завтрак (чай, фрукты, любимые лакомства детей)	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка в собственном дворе (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей)	10.10-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00-12.20
Обед	12.20-12.50
Дневной сон	12.50-15.20
Разминка (зарядка после сна)	15.20-15.30
Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурт)	15.30-15.45
Творчество (рисование, аппликация, лепка, конструирование)	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка в собственном дворе (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей)	16.30-17.30
Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами), чтение художественной литературы	17.30-18.30
Уборка игрушек	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30
Спокойные игры	19.30-20.30
Подготовка ко сну (чистим зубы, душ)	20.30-21.00
Ночной сон	21.00-8.00

Сейчас, во время карантина и самоизоляции, многие родители остались дома с детьми на продолжительное время.

Возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?»

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. Родителям нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, а его деятельность должна и впредь быть такой, как и была (по возможности, или немного изменена). Важно,

чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

Игровая деятельность

Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

Трудовая деятельность

У малышек есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.

Обратите внимание!

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время).
2. Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, авзрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно, это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.
3. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

4. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.
5. Можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.
6. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.
7. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.
8. И не забывайте про дневной сон.

Надеюсь, что информация оказалась для Вас полезной. Будьте здоровы!