**МОУ ИРМО «Сосново-Борская НШДС»**

**Организация режима дня в период самоизоляции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Режим дня** | **Рекомендации** |
| 08:00 | Подъём | Время пробуждения оказывает эмоциональный настрой ребенка, поэтому важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно. |
| 08:20 | Гигиенические процедуры | Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания данных процедур. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о не очищенных зубах или же провести данные процедуры в игровой форме. |
| 08:30 | Зарядка | Зарядка и спорт- важная составляющая здоровья. Зарядка проводится 15-20 минут.  Если семья решается впервые включить этот пункт в режим дня, могут быть полезны следующие советы:   1. Участвовать в занятиях спортом должны все члены семьи. Именно тогда дети серьёзно воспримут спорт. 2. Первые зарядки могут проводиться взрослыми для установки комплекса упражнений. Далее можно по очереди всем членам семьи в том числе детям, передавать, возможность проводить зарядку. 3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами. 4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей. 5. Проводить зарядку под детскую ритмическую музыку. |
| 09:00 | Завтрак | На завтрак рекомендуется употреблять в пищу легкоусвояемые продукты. К ним относятся: каши, яйцо, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зеленый чай. |
| 10:00 | Развивающие игры или занятия | К развивающим играм относятся игры на логику, память, развивающие речь и мозговую деятельность. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологически и психологическими особенностями и потребностями ребенка.  Список развивающих игр или занятий( Пазлы, ребусы и лабиринты, раскраски и рисование и др. |
| 10:30 | Перерыв( чай, фрукты, любимые лакомства детей) |  |
| 11.10 | Игры (подвижные, ролевые, игры с правилами, режиссерская игра. | Подвижные игры имеют огромное значение в жизни на развитие мышления, ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком 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 ребёнку получить правильное развитие с возрастом ребёнка. К таким играм относятся: «Кошки- мышки», «Прятки», « Море волнуется раз» и т.д.  Ролевые игры могут быть в любой форме: «дочки-матери», «игра в магазин», «игра в доктора и пациента» и т.д.  Режиссёрские игры развивают детское творчество, фантазию. В основе сценария лежит непосредственный опыт ребенка. |
| 12:10 | 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, дошкольники могут помогать родителям в быту и развивать 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, постепенно приучая детей помогать им в ней. |
| 13:00 | 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 бульон- неотъемлемая часть. Поэтому не рекомендуется пренебрегать употреблением супов.  Второе- это, как правило, овощи, котлеты, рагу. |
| 14:00 | Тихий час | 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. |
| 16:00 | Разминка (зарядка) | Особенности нахождения детей и родителей на самоизоляции требует более частых занятий спортом.  После дневного сна полезно проводить с детьми упрощенную зарядку. |
| 16:30 | Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты). |  |
| 17:00 | Творчество (лепка, рисование, оригами) | Родители могут предлагать детям большой разнообразный выбор творческой деятельности, в зависимости от предпочтений ребёнка. Такие виды деятельности можно соединять. Например, рисунок и лепка пластилином по бумаге.  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- терапевтическое свойство и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности. |
| 18:00 | 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 неё варить или тушить на пару продукты. |
| 20:00 | Подготовка ко сну (гигиенические процедуры) |  |
| 20:30 | Чтение детской литературы |  |
| 21:00 | Сон |  |

Данный режим, включая рекомендации, подстраиваются под особенности семейного времяпровождения. Для сохранения здоровья ребенка соблюдение режима дня неотъемлемая часть. Во время самоизоляции берегите себя и здоровье своих близких.