

Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Отличительным признаком воспитания в дошкольном учреждении, является – режим дня. В дошкольном учреждении все подчинено заранее установленному распорядку. И это очень важно.

Если ваш ребёнок остается дома, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время с ребёнком проведите образовательные мероприятия, поиграйте в развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше посвятить спокойной игровой деятельности.

Мы предлагаем вашему вниманию режим дня дома:

1.	Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00
2.	Завтрак	8.00-9.00
3.	Игры и образовательные мероприятия дома: дистанционные занятия в режиме offline (взаимодействие в отложенном режиме); online – по заранее составленному расписанию	9.00 -10.00
4.	Подвижные игры	10.00-10.30
5.	Самостоятельная деятельность ребёнка	10.30-12.30
6.	Обед	12.30-13.20
7.	Дневной сон (при открытой фрамуге)	13.20-15.30
8.	Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику	15.30 -16.00
9.	Полдник	16.00-16.30
10.	Совместная игровая деятельность	16.30-18.30
11.	Ужин	18.30-19.00
12.	Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
13.	Ночной сон	21.00-7.00