**Режим дня дошкольника в период самоизоляции**

Рекомендации для родителей.

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.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни самоизоляции.

Эти дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечернего времени, ночного сна, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в дни самоизоляции, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным исключением являются лишь прогулки. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, бодрствовать – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский сад и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

 Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание  | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак  | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00-12.30 |
| 5. | Обед | 12.30-13.20 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику  | 15.30 -16.00 |
| 8. | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.30-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12 . | Ночной сон | 21.00-7.00 |