

Рекомендации к примерному режиму дня ребёнка:

08:00 – 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.

08:30 – Зарядка

Зарядка и спорт — важная составляющая здоровья. Зарядка проводится от 8 до 12 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.

09:00 – 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.

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, 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, причинно-следственных 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. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Кубики и куклы

Процесс игры невозможно представить без обычных кукол, кубиков и разных хэнд-мейд. 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)

11:10 – 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.

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 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.

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 бульоны — неотъемлемая часть. Поэтому не рекомендуют пренебрегать употреблением супов.

Второе — это, как правило, овощи, котлеты, рагу.

14:00 – 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.

16:00 — Разминка (зарядка пробуждения)

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

16:30 – Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)

17:00 – 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.

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 нее варить, тушить на пару продукты.

20:30 – 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.