

## Рекомендации по режиму дня детей в период самоизоляции

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 образовательную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

Помните, что вечером не стоит смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться телефоном. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

Режимные моменты	младшая группа 2-4 года	средняя группа 4-5 лет	старшая группа 5-6 лет	подготовительная группа 6-7 лет
Подъем. Гигиенические процедуры	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
Утренняя гимнастика, Игровая деятельность	8.15-8.30	8.15-8.35	8.15-8.35	8.15-8.35
Завтрак	8.30-8.45	8.35-8.50	8.35-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная игровая деятельность.	8.45-9.00	8.50- 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.10 (15)	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Игровая деятельность	9.10-9.50	9.20-10.00	9.25-10.20	9.30-10.55

Второй завтрак (чай, фрукты, любимые лакомства детей)	9.50- 10.00	10.00-10.10	10.20-10.30	10.55-11.00
Прогулка	10.00-11.50	10.10-11.50	10 30 - 12.10	11.00-12.20
Обед	11.50-12.30	11.50-12.30	12 10- 12.40	12.20-12.45
Дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12 40-15.00	12.45-15.00
Оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00- 15.25	15.00-5.25
Полдник	15.25-15.35	15.20-15.30	15.25 - 15.35	15.25-15.30
Образовательная деятельность	15.35- 15.45 (50)	15.30-15.50	15.35 - 16.00	15.30-16.00
Прогулка	15.55-17.00	15.55-17.05	16.05-17.10	16.00-17.15
Ужин	17.00-17.40	17.05-17.45	17.10-17.40	17.15-17.35
Самостоятельная игровая деятельность.	17.40-19.00	17.45-19.00	17.40- 19.00	17.35-19.00