

## Примерный режим дня для детей от 1 года 6 месяцев до 7 лет



### **Рекомендации по режиму дня детей дошкольного возраста в период, когда ребенок находится дома (самоизоляция, карантин, каникулы, выходной)**

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период, когда ребенок не посещает детский сад. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. **Старайтесь организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении, исключением являются лишь прогулки.** Ведь карантин или каникулы закончатся, 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.

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. Внимание родителей следует привлечь к организации вечернего времени, ночного сна, регламентации просмотра телевизионных

передач, особенно перед сном. 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.

### **Предлагаем Вашему вниманию рекомендации к режиму дня дошкольника в период нахождения ребенка дома:**

#### **7.00 - подъем**

Важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день. После подъёма — гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой - дети неохотно выполняют данные процедуры. Для того, чтобы у детей было желание, можно совместно с детьми придумать сказку о том, почему важно чистить зубы или же провести данные процедуры в игровой форме.

#### **7.30 - зарядка для детей 2-3 лет**

#### **8.00 - зарядка 4-7 лет**

**Зарядка** — важная составляющая здоровья. Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:

1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.
2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

#### **8.00 - завтрак для детей 1,6-3 года**

#### **8.30 -завтрак для детей 4-7 лет**

На завтрак рекомендуется принимать в пищу: каши, яйца, сыр, сливочное масло, изделия из цельнозерновой муки или отрубной хлеб, чай или какао, мёд.

#### **09:30 – Развивающие игры или занятия**

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка. И детсадовцы, и дети, которые не посещают детский сад, в предшкольном возрасте не обделены развивающими занятиями. Но, как и любая другая деятельность, время проведения и количество занятий необходимо правильно распределить и систематизировать. Иными словами, домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений. Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом: в утреннее время после завтрака - два-три разнонаправленных занятий. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 1,6-3 года – 10 минут, 3-4 года– 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет – 25 минут на один вид; 6-7 лет – 30 минут.

#### **10.00 - второй завтрак для детей 1,6-3 года**

### **10.30 - второй завтрак для детей 4-7 лет**

На второй завтрак рекомендуется принимать в пищу: фрукты, сок, любимые лакомство ребёнка.

### **11:00 – 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 форме: «дочки-матери», «магазин», «доктор и пациент» и т.д.

### **12:00 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту (для детей 4-7 лет)**

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек. Для того, чтобы приучать ребёнка к труду и развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.

### **12.00 – обед для детей 1,5-3 года**

### **12.30 - обед для детей 4-7 лет**

Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. На второе рекомендуется подавать овощи, котлеты, рагу.

### **с 12:30 до 15.30 – тихий час для детей 1,6-3 года**

### **с 13.00 до 15.00 - тихий час для детей 4-7 лет**

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. Согласно СанПиН дневной сон детей от 1,5 до 3 лет должен быть продолжительностью не менее 3 часов, а для детей 4-7 лет от 2 до 2,5 часов.

### **15:30 — зарядка после сна**

Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений.

### **16:00 – Полдник**

На второй завтрак рекомендуется принимать в пищу: чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, омлет, выпечка, йогурты.

### **16:30 – Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами)**

Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства, эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности. Интернет сегодня предлагает множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств,

которые найдутся в каждом доме. Творческая деятельность может быть свободной, может быть приурочена к семейному или иному празднику.

**18:00 – Игры (ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов**

**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 (чистка зубов, душ)**

**21:00 – Сон**

Режим дня важная составляющая сохранения здоровья ребенка. Данный режим является примерным, и Вы, уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, можете внести в него свои изменения.

Если прогулка отменяется, то можно добавить ещё одно творческое занятие или развивающую игру.

**Одна из задач взрослых в период нахождения ребенка дома, обеспечить ребенку активный образ жизни, правильное питание и режим дня, какой был до вынужденного пребывания в четырех стенах. Необходимо, чтобы ребенок просыпался, ложился спать и принимал пищу в то же время, в которое делал это ещё до самоизоляции. Малыш должен пить больше воды, есть больше витаминсодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.**