

Рекомендации по режиму (распорядку) дня детей дошкольного возраста в период самоизоляции

Распорядок дня — это правильное распределение периодов бодрствования и сна, приёмов пищи, различных оздоровительных процедур, занятий и какой-либо деятельности детей.

Дистанционное обучение (ДО) — взаимодействие между собой всех участников образовательного процесса (дети, педагоги, родители) на расстоянии, отражающее все присущие образовательному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

В период режима самоизоляции, одним из актуальных методов осуществления образовательного процесса дошкольного образования является дистанционное обучение. Сложившаяся ситуация может сопровождаться резкими изменениями в режиме жизни дошкольников, так как привычная деятельность в дошкольном учреждении организована в другой форме. Для того, чтобы в данных условиях ребенок не испытывал напряжение и стресс, особенно важным является поддержание привычного распорядка дня. Выполнение режима дня даёт такие положительные качества, как бодрость, жизнерадостность, хорошее настроение и т.д. Запозывание сна, прогулок, еды и игр достаточно плохо сказывается на состоянии ребёнка, а особенно на нервной системе.

Организовать времяпрепровождение ребенка нужно так, чтобы распорядок дня дома как можно меньше отличался от режима 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.

При составлении распорядка невозможно воспользоваться какой-либо одной жесткой схемой, так как каждый ребёнок, каждая семья имеет свои особенности, свои традиции, но при этом возможно использовать общие рекомендации. Для правильного формирования распорядка дня у дошкольников необходимо учитывать ритм деятельности, определенное чередование различных видов занятий. Если они выполняются в определенной последовательности в одно и то же время, то в центральной нервной системе ребёнка будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня - когда будет время для игр, чтения и отдыха.

Основные принципы распорядка дня

1. Сохранение ритма жизни. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.
2. Воспитание семейных ценностей. Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
3. Формирование практических навыков. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.
4. Развитие самостоятельности и ответственности. Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.
5. Ожидание развлечений. Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий. Это гибкие правила!!! Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.
6. Умение контролировать стрессовые ситуации. Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.
7. Приучение к дисциплине. Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время заниматься или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.

Одна из задач взрослых в период самоизоляции обеспечить ребенку активный образ жизни, правильное питание и режим дня, какой был до вынужденного пребывания в четырех стенах.

Предлагаем вам примерный режим дня детей дошкольного возраста.

7.00-8.00 – 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.

8.00 – Утренняя гимнастика (зарядка).

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 с учетом групп мышц тела (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и туловища).
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.
6. Для зарядки можно использовать интернет-ресурсы – готовые видео-комплексы утренней гимнастики.

8.30 - Завтрак.

На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.

9.00-9.10 - подготовка к образовательной деятельности (занятиям).

9.10 - Занятия (или развивающие игры).

Длительность одного занятия в соответствии с возрастом: 3-4 года– 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 минут. Между занятиями - обязательный перерыв не менее 10 минут. Во время перерыва можно организовать второй завтрак - чай, фрукты, любимые лакомства детей.

Занятия проводятся по пяти образовательным областям: познавательно-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Педагоги, разрабатывая материал к занятиям, учитывают данное требование федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

**Конспекты занятий, дополнительный материал, ссылки на интернет-ресурсы вы можете найти на сайте МДОУ детский сад «Брусничка» в разделе «Детский сайт – онлайн» на страничке своей группы.*

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.

11.00 - Самостоятельная игровая деятельность детей: подвижные, сюжетно-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 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.

Сюжетно-ролевые игры могут быть любой тематики: любимые и доступные игры «Дочки-матери» или «Семья», «Магазин», «Салон красоты», «Больница», «Путешествие» (на речку, море, на озеро Байкал, горячие источники, в лес, на северный полюс, в Африку и другие «места» для путешествия по желанию ребенка) и т.д. При организации сюжетно-ролевой игры важно распределить роли, придумать примерный сюжет, подобрать атрибуты для игры (можно использовать предметы-заместители, например, кирпичик может быть хлебом, мылом, пультом и др.).

12.00 - Уборка игрушек, помощь родителям в быту.

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 воспитывать трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют организовывать хозяйственно-бытовой труд в игровой, иногда в соревновательной форме.

12.20 - Обед.

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

13.00-15.00 - Тихий час (дневной сон).

Не смотря на то, что дневной сон очень важен для ребенка, часто родители недооценивают его значение. 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.

15.00 - Бодрящая гимнастика (зарядка).

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

15.30 - Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)

16.00 - Самостоятельная игровая и изобразительная деятельность детей.

Можно предложить детям заняться изобразительной деятельностью:

- ✓ рисование различными материалами, как в классической, так и в нетрадиционной технике рисования;
- ✓ лепка (пластилином, глиной, соленым тестом, пластической массой);
- ✓ аппликация (цветная бумага, картон);
- ✓ конструирование – из строительного, природного, бросового материала.

Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и 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.

Не забудьте о легком перекусе между полдником и ужином.

17.30 - Чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов.

18.00 - Выполнение трудовых поручений, например, уборка игрушек, вытирание пыли, кормление домашних животных.

18.30 - 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 продукты варить, тушить на пару.

19.00 – Спокойная игровая или коммуникативная деятельность. Побеседуйте с детьми на различные темы. Например, «Что может случиться если...», «Что такое красота (доброта, взаимопонимание и т.д.)», «Мои любимые блюда», «Мои чувства (мысли, поступки и др.)».

20.30 - Подготовка ко сну (чистка зубов, душ). Введите традицию - чтение художественной литературы или слушание аудиозаписи произведений непосредственно перед сном.

21.00 – Сон.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ «ЭТО ВАЖНО И ИНТЕРЕСНО. АЗБУКА РЕЖИМА»

Правила есть во всех сферах нашей жизни, есть они и в соблюдении режима.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

- ✓ не менее 4-х раз в день;
- ✓ горячее блюдо не менее 3-х раз в день.

Не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

- ✓ завтрак в 8-9 часов,
- ✓ обед в 12-13 часов,
- ✓ полдник в 15-16 часов,
- ✓ ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

- ✓ Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.
- ✓ Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.
- ✓ Обязательна утренняя гимнастика.
- ✓ Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети 3 лет – 15 минут, 4 лет – 20 минут, 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.
- ✓ Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).
- ✓ Физкультминутки между занятиями с повышенной умственной нагрузкой.
- ✓ Гимнастика после дневного сна.
- ✓ Умеренно активные игры на второй половине дня.

Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед занятиями, дневным и вечером сном.

Режим сна. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы малыша, потраченные на активную часть его дня. Необходимо, чтобы ребенок просыпался, ложился спать в одно и то же время. От того, как организован сон ребёнка, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон - это сильный иммунитет.

Режим занятий (образовательная 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 занятия в игровой форме с включением различных видов детской деятельности.

Длительность одного занятия в соответствии с возрастом: 3-4 года – 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 минут. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Режим дня - важная составляющая сохранения здоровья ребенка!

Примерный режим дня для каждой возрастной группы вы найдете на официальном сайте МДОУ детский сад «Брусничка» в разделе «Детский сад – онлайн» на страничке своей группы.

Данный режим является примерным, и вы, уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, можете внести в него свои изменения.