

**Рекомендации для родителей по организации личного времени,
распорядка дня и досуга детей в возрасте от 3-х до 9-ти лет в период
длительного пребывания дома.**

Методист Шмелёв И.Ю.

Уважаемые родители! Сегодня, в период самоизоляции, нам выпала уникальная возможность - провести свободное время в окружении семьи и посвятить его нашим детям. Чтобы это время прошло с пользой, мы подготовили рекомендации, которые помогут вам правильно составить режим дня ребёнка. Грамотно организованный распорядок дня - залог развития навыков самоорганизации у детей и подростков, а также незаменимый помощник в таком непростом деле, как воспитание.

Самое главное при самоизоляции (это касается и взрослых, и детей) — не переставать вести активный образ жизни, правильно питаться и сохранять прежний привычный режим дня. Специалисты рекомендуют просыпаться, ложиться спать и принимать пищу в то же время, в которое ребёнок делал это до самоизоляции, пить больше воды, есть больше витаминосодержащих продуктов, соблюдать сбалансированное питание.

Примерные рекомендации для составления режима дня ребёнка:

1. 08:00 - Подъём.

Время пробуждения оказывает значительное влияние на эмоциональный настрой ребёнка, поэтому важно, чтобы из сна ребёнок выходил постепенно. После подъёма — гигиенические процедуры: чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания детей выполнять данные процедуры. Чтобы избежать этой проблемы, можно, например, вместе с детьми придумать сказку о нечищенных зубах или провести процедуры в игровой форме.

2. 08:30 - Зарядка.

Важно! Упражнения должны соответствовать возрасту детей!

Зарядка — важная составляющая в укреплении здоровья. Зарядка

проводится от 20 до 30 минут. Если семья решает впервые включить этот пункт в режим дня, могут быть полезны следующие советы:

- участвовать в зарядке должны все члены семьи. Это способствует не только укреплению внутрисемейных связей, служит положительным примером, но и позволяет ребёнку осознать важность занятий спортом.
- Первые занятия зарядкой проводятся взрослыми для установки комплекса упражнений. Далее роль «тренера» можно передавать по очереди всем членам семьи, в том числе и детям, им наверняка понравится.

3. 09:00 - Завтрак.

На завтрак рекомендуется принимать в пищу легкоусвояемые продукты. К ним относятся: каши, яйца, сыр, выпечка из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.

4. 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 вы найдёте в приложении к этой статье.

5. 10:40 – Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей).

6. 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. Они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

7. 12:10 – Уборка игрушек, помощь родителям в быту.

Очень важно с самого раннего возраста воспитывать в ребёнке трудолюбие, начиная с простых задач — уборки 1-2 игрушек на место и постепенно наращивая сложность. Даже дошкольники способны помогать родителям в быту. Для того чтобы приучить ребёнка к труду, развить трудолюбие, педагоги и психологи рекомендуют использовать соревновательный момент, например, кто быстрее расставит книги на полке и т.п. Если ребёнок отказывается помогать, родителям стоит на личном примере показать, как мало времени и сил занимает уборка. При этом включаем ребёнка в процесс, давая несложные поручения.

8. 13:00 – Обед.

В обед рекомендуется употреблять в пищу белки, жиры и углеводы. Как правило, детский обед состоит из первого блюда (супы) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. Для пищеварения и поддержания здоровья пищеварительной системы суп и бульоны — неотъемлемая часть. Поэтому не рекомендуем пренебрегать употреблением супов. Второе блюдо может включать в себя овощи, котлеты, рагу.

9. 14:00 – Тихий час.

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.

10. 16:00 — Разминка (зарядка).

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

11. 16:30 – Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты).

12. 17:00 – Творчество (лепка из пластилина, рисование, оригами).

Родители могут предложить детям разнообразный выбор творческой деятельности, в зависимости от предпочтений ребёнка. Не стоит ограничиваться чем-то одним. Например, можно совместить рисунок и лепку пластилином по бумаге. Для поиска новых форм творческой деятельности можно воспользоваться интернет-ресурсами или вспомнить, во что вы сами играли в детстве. Творческая деятельность может быть свободной, не зависящей от тематики, включать в себя изучение природы, окружающего мира. Также детское творчество может быть приурочено к семейному или иному празднику. Занятие творчеством имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессии, тревожности, эмоциональной нестабильности.

13. 18:00 – Игры: подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами.

14. 19:00 – Уборка игрушек.

15. 19:30 – Ужин.

На ужин необходимо выбирать продукты, которые не перегружают пищеварительную систему ребёнка. Рекомендуются такие продукты, как: нежирная рыба, нежирное мясо, овощи, крупяные изделия. Избегайте жареных блюд, отдайте предпочтение продуктам, которые готовятся способом варки, тушения или на пару.

16. 20:30 – Подготовка ко сну (чистим зубы, душ).

17. 21:00 – Сон.

Данный режим дня, включая рекомендации, подстраивается под особенности семейного времяпровождения. Для сохранения здоровья ребенка соблюдение режима — неотъемлемая часть. В период самоизоляции берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких.

Приложение.

Список развивающих игр или занятий:

1. Пазлы.

Начинать собирать пазлы можно уже с 2-3 лет. Это развивает логику.

2. Раскраски и рисование.

С малышами необходимо обязательно рисовать и раскрашивать. Это улучшает внимание, развивает воображение и чувство цвета. Рисование помогает детям расслабиться. Рисуя, они создают свои миры, сценарии и сюжеты. Плюс к этому пальчиковые раскраски улучшают мелкую моторику.

3. Имаджинариум.

Специалисты считают эту игру одной из самых важных, она развивает фантазию и воображение, логическое и стратегическое мышление, расширяет ассоциативный ряд и улучшает коммуникативные навыки. Преимущество игры в том, что играть можно всей семьей.

4. Джэнга.

Игра развивает мелкую моторику, способность к концентрации внимания, тренирует усидчивость. Смысл игры заключается в том, чтобы вытащить детали из нижних этажей башни и продолжить строительство. Главное условие – не уронить башню.

Надеемся, что данный материал будет полезным для вас.

В следующей статье мы научимся активно проводить время с детьми в домашних условиях.