

## Как организовать режим дня ребенка-дошкольника дома?

Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше режим дня ребенка дома отличался от режима 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 учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

### ***Игровая деятельность***

Игра всегда привлекает ребенка. Она является ведущей деятельностью в дошкольном детстве. Игровая деятельность способствует развитию у ребенка навыков, умений, необходимых для самообслуживания и оказания помощи взрослым. В сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки.

### ***Трудовая деятельность***

У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения — мыть посуду, накрывать на стол, убирать, подметать. Поэтому ребенку следует давать посильные трудовые поручения. Которые будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению.

### ***Художественно-продуктивная деятельность***

Рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что ребенку нравится делать больше всего после игры. В этих видах художественно-продуктивной деятельности малыш имеет возможность воплотить свои замыслы и реализовать творческие способности, независимо от взрослого.

Несмотря на то, что ребенок находится дома, лучше придерживаться режима, который был установлен в детском саду и соблюдать несколько несложных правил:

**Правило 1.** Стараться не спать до обеда, а вставать не позднее 7-8 часов утра.

**Правило 2.** Обеспечить полноценный завтрак (до 09.00), и обед (до 12.30), исключая сухой перекус.

**Правило 3.** Обеспечить ребенку- дошкольнику дневной сон так, как он привык в детском саду, примерно с 12.30 до 15.00.

**Правило 4.** Постараться уделить время играм и развивающим занятиям с ребенком. Лучшее время: до обеда (с 09.30 до 11.00) и после дневного сна (с 16.00 до 17.00).

**Правило 5.** Гулять нельзя! Напоминаем Вам, что режим самоизоляции строго ограничивает нахождение на улице, а потому самое лучшее, что вы можете сделать для себя и ребенка – это обеспечить регулярный приток свежего воздуха в квартиру. Конечно, это не заменит прогулку по улице, но позволит вам избежать нежелательных контактов с болеющими или зараженными людьми.

### **Обратите внимание!**

- Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.
- Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно, ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно, это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.
- Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.
- Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.
- Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

- Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими. Ребенок может общаться с друзьями и близкими, которых вы не можете посетить лично, используя видеочаты.
- Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.
- И не забывайте про тихий час!