



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 вернуться 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.

Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

| | | |
|----|--|-------------|
| 1 | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2 | Завтрак | 8.00-9.10 |
| 3 | Игры и занятия дома | 9.10-10.00 |
| 4 | Подвижные игры | 10.00-12.30 |
| 5 | Обед | 12.30-13.20 |
| 6 | Дневной сон | 13.20-15.30 |
| 7 | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30-16.00 |
| 8 | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9 | Подвижные игры | 16.30-18.30 |
| 10 | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11 | Свободное время, спокойные игры | 19.00-21.00 |
| 12 | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Надеемся, что эта информация будет для Вас полезной.
Будьте здоровы!**