

## Предлагаем Вашему вниманию рекомендации к режиму дня в период самоизоляции:

<p>8.00 - подъем</p> 	<p>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.</p>
<p>8.30 - Зарядка</p> 	<p>Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьезно.</li> <li>2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.</li> <li>3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.</li> <li>4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.</li> <li>5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.</li> </ol>
<p>09: 00 – Завтрак</p> 	<p>На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, зелёный чай, мёд.</p>
<p>10:00 – Развивающие игры или занятия</p> 	<p>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.</p>
<p>10:40</p> 	<p>Перерыв (чай, фрукты, любимые лакомства детей)</p>
<p>11:10</p> 	<p>Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами)  <b>Подвижные игры</b> влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.  <b>Ролевые игры</b> могут быть в любой формы: «дочки-матери», «магазин», «доктор и пациент» и т.д.</p>
<p>12:10</p> 	<p>Уборка игрушек, помощь родителям в быту.          Для того, чтобы развить у ребёнка трудолюбие рекомендуем - организовывать быт в игровой, иногда в соревновательной форме.</p>

<p>13:00 – Обед</p> 	<p>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.</p>
<p>14:00 – Тихий час</p> 	<p>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.</p>
<p>16:00 — 16:30</p>	<p>Разминка (зарядка) Особенности нахождения детей и родителей на карантине требуют более частых занятий спортом. После дневного сна полезно заняться физической культурой и выполнить несколько упражнений. Полдник (чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечка, йогурты)</p>
<p>17:00</p> 	<p>Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами) 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.</p>
<p>18:00 - 19:00</p>	<p>Игры (ролевые, игры с правилами), чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов. Уборка игрушек</p>
<p>19:30</p> 	<p>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.</p>
<p>20:30 - 21:00</p> 	<p>Подготовка ко сну (чистка зубов, душ). 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.</p>