## Каким может быть домашний режим дошкольника

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

1. **ПРАВИЛО**. Стараться не спать до обеда, а вставать не позднее 7-8 часов утра.
2. **ПРАВИЛО**. Обеспечить полноценный завтрак (до 9.00) и обед (до 12.30), исключающий сухой перекус.
3. **ПРАВИЛО**. Обеспечить ребенку-дошкольнику дневной сон так, как он привык в детском саду, примерно с 12.30 до 15.00.
4. **ПРАВИЛО**. Постараться уделить время развивающим занятиям с ребенком, которые позволят ему закрепить знания, полученные им в детском саду. Лучшее время для занятий: до обеда (с 09.30 до 11.00) и после дневного сна (с 16.00 до 17.00).
5. **ПРАВИЛО**. 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 на улице, но позволит вам избежать нежелательных контактов с болеющими или зараженными людьми.

**Примерный режим дня дома**

|  |  |
| --- | --- |
| 8.00 – 8.30 | Подъем. Утренний туалет. Утренняя гимнастика. |
| 8.30 – 9.00 | Завтрак. |
| 9.00 – 9.15 | Игры ребенка. |
| 9.15 – 10.00 | Образовательная деятельность. |
| 10.00 – 11.00 | Совместный досуг |
| 11.00 – 12.00 | Свободная деятельность, самостоятельные игры. |
| 12.00 – 12.30 | Обед |
| 12.30 – 13.00 | Подготовка ко сну. |
| 13.00 – 15.00 | Полуденный сон. |
| 15.00 – 15.30 | Просмотр Тв передач |
| 15.30 – 16.00 | Полдник. |
| 16.00 – 17.00 | Игры. Творческая деятельность. |
| 17.00 – 19.00 | Досуг. Подвижные игры. |
| 19.00 – 20.00 | Совместная деятельность, общение, чтение… |
| 20.00 – 20.30 | Ужин. |
| 20.30 – 21.30 | Самостоятельная деятельность ребенка. |
| 21.30 – 22.00 | Водные процедуры. Подготовка ко сну. |
| 22.00 – 8.00 | Сон. |
|  |  |