

## **Рекомендации по организации режима дня ребенка в условиях самоизоляции**

**Режим дня** должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

**Прием пищи** организуется с интервалом 3 - 4 часа.

**Двигательный режим** важно поддерживать в течение дня. Физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья и возраста детей.

Рекомендуется использовать различные формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие.

Двигательная активность воспитанников 5 - 7 лет в течение недели 6 - 8 с учетом психофизиологических особенностей детей должна составлять не менее 6-8 часов.

**Проветривать** помещения в квартире ввиду недостаточного пребывания ребенка на свежем воздухе необходимо регулярно.

В присутствии ребенка допускается широкая односторонняя аэрация помещения. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.

Каждые 1,5 часа необходимо проводить сквозное проветривание не менее 10 минут, особенно до дневного сна.

При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4 °С.

**Продолжительность непрерывной образовательной деятельности** для детей в виде занятий должна составлять для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, особенно статического характера, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 15 минут.

Образовательная деятельность с детьми лучше организовывать в первой половине дня, с детьми 5-7 допустимо во второй половине дня после дневного сна, но не более 25 - 30 минут в день. Поэтому лучше оба занятия провести в первой половине дня или одно в первой, а второе во второй половине дня.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.

**Образовательную деятельность с использованием компьютера** для детей 5 - 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с ребенком проводят гимнастику для глаз.

Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5-6 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет - 15 минут.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.

**Просмотр телепередач** для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть. При просмотре телепередач ребенка располагают на расстоянии не ближе 2 - 3 м и не дальше 5 - 5,5 м от экрана.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения ребенка. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

**Примерный режим дня дома** может быть следующим (приложение ).

*Примерный режим дня дома*

<b>Режимные моменты</b>	<b>4 – 5 лет</b>	<b>5 – 6 лет</b>	<b>6 – 7 лет</b>
Подъём, утренний туалет	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковый тренинг	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность (занятия по расписанию), наведение порядка на рабочем месте	9.30 – 10.30	9.30 – 10.45	9.30 – 11.00
Игровая деятельность	10.30 – 11.30	10.45 – 11.45	11.00 – 12.00
Просмотр телепередач	11.30 – 11.40	11.45 – 12.00	12.00 – 12.15
Самостоятельная деятельность, хозяйственно-бытовой труд	11.40 – 12.10	12.00 – 12.30	12.15 – 12.45
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 13.00	12.30 – 13.10	12.45 – 13.20
Подготовка ко сну, сон	13.00 – 15.00	13.10 – 15.00	13.20 – 15.00
Побудка, артикуляционная гимнастика, пальчиковый тренинг	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Чтение художественной литературы	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.05
Игровая деятельность,	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.40	18.00 – 18.40	18.00 – 18.40
Самостоятельная деятельность, хозяйственно-бытовой труд	18.40 – 19.10	18.40 – 19.10	18.40 – 19.10
Просмотр телепередач	19.10 – 19.20	19.10 – 19.20	19.10 – 19.25
Игровая деятельность	19.20 – 20.30	19.20 – 20.50	19.20 – 21.00
Второй ужин	20.30 – 20.50	20.50 – 21.10	21.00 – 21.20
Вечерний туалет	20.50 – 21.30	21.10 – 21.50	21.20 – 22.00
Ночной сон	21.30 – 08.00	21.50 – 08.00	22.00 – 08.00