

## 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), исключая 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.

## Рекомендуемый режим дня

(на период самоизоляции)

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая, подготовительная группа (5-7 лет)
Подъем, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность (настольно-печатные, словесные, сюжетно-ролевые, театрализованные)	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00
Играя занимаемся (считаем, учим, творим, находим, придумываем, заучиваем)	10.00-10.10	10.00-10.15	10.00-10.20	10.00-10.25
Второй завтрак (сок, фрукт)	10.10-10.25	10.15-10.30	10.20-10.30	10.25-10.40
Игры, самостоятельная деятельность (настольно-печатные, словесные, сюжетно-ролевые, театрализованные)	10.25-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.40-11.00

<b>Занимаемся физкультурой (основные движения, корригирующие упражнения, общеразвивающие упражнения, игры малой подвижности)</b>	11.00-11.10	11.00-11.15	11.00-11.15	11.00-11.30
<b>Прогулка дома (на балконе или при открытых окнах)</b>	11.10-12.00	11.15-12.10	11.20-12.20	11.30-12.30
<b>Обед</b>	12.00-12.35	12.10-12.45	12.20-12.55	12.30-13.00
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	12.35-15.10	12.45-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
<b>Постепенный подъем, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность</b>	15.10-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
<b>Полдник</b>	15.20-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
<b>Продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация, ручной труд)</b>	15.35-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-16.00
<b>Прогулка дома при открытых окнах</b>	15.45-16.45	15.45-17.00	15.45-17.00	16.00-17.15
<b>Совместные игры взрослых и детей, просмотр детских познавательных передач, мультфильмов и т.д.)</b>	16.45-16.55	17.00-17.15	17.00-17.15	17.15-17.30
<b>Ужин</b>	16.55-17.25	17.15-17.40	17.15-17.40	17.30-17.55
<b>Чтение художественной литературы</b>	17.25-17.35	17.40-17.55	17.40-17.55	17.55-18.25
<b>Самостоятельная деятельность, игры</b>	17.35-19.35	17.55-19.55	17.55-19.55	18.25-20.00

<b>Второй ужин (кефир, молоко, йогурт)</b>	19.35-19.50	19.55-20.10	19.55-20.10	20.00-20.15
<b>Слушание музыкальных сказок, колыбельных, звуков природы, произведений классиков</b>	19.50-20.10	20.10-20.30	20.10-20.30	20.15-20.35
<b>Подготовка ко сну, вечерний туалет, водные процедуры</b>	20.10-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00	20.35-21.00
<b>Ночной сон</b>	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?



**1**  
ладонь  
к ладони



**2**  
между  
пальцами



**3**  
обратная  
сторона



**4**  
основание  
больших  
пальцев



**5**  
обратная  
сторона  
пальцев



**6**  
ногти



**7**  
кисти



**8**  
промыть  
и вытереть  
насухо

**Не забывайте мыть руки:**



после  
использования  
туалета



после  
чихания  
или кашля



после игры  
с домашними  
животными



после занятий  
спортом или  
игры на улице



перед едой

