#СИДИМДОМА или дистанционное сопровождение дошкольников

Уважаемые родители!

Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время с семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому, дружно смастерить поделки и нарисовать рисунки. Пожалуйста всегда поддерживайте связь с воспитателями нашей дошкольной группы, задавайте интересующие вас вопросы. Мы всегда готовы вас проконсультировать, что-то подсказать, разъяснить и помочь.

#ОСТАВАЙТЕСЬДОМА

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника. Придерживайтесь режима дня для дошкольников, который действует в детском саду. Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, обеспечение необходимой двигательной активности.

Примерный режим дня для разновозрастной группы

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

в период самоизоляции для детей с 2-7 лет

Примерный режим дня

Режимные моменты	2-3	3-4	4-5	6-7
Подъём, гигиенические процедуры	7.45-8.00	7.45-8.00	7.45-8.00	7.45-8.00
Утренняя зарядка	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, образовательная деятельность	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30-10.40
Подвижные игры, творческая деятельность, чтение детской литературы	10.10.-11-30	10.10.-12-20	10.10.-12-30	10.40.-12-50
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.20-13.00	12.30-13.10	12.50-13.20
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00-15.00	13.00-15.10	13.00-15.10	13.20-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25	15.10-15.50	15.10-15.50	15.10-15.50
Игры самостоятельная деятельность детей, чтение детской литературы	15.25-18.00	15.50-18.20	15.50-18.20	15.50-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.20.-19.00	18.20.-19.00	18.20.-19.00
Просмотр TV, спокойные игры, подготовка ко сну	18.30-20.30	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00
Вечерний сон	20.30	21.00	21.00	21.00