

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ дошкольников в период самоизоляции

«Отдых и сон – залог здоровья»

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Режим сна:

Возраст ребенка	Продолжительность сна в сутки	Количество дневного сна
От 3 до 7 лет	12 часов	1 раз до 3 часов

«Режим дня»

Старайтесь, по возможности, придерживаться режима дня детского сада. В дальнейшем, это позволит ребенку без трудностей вернуться в привычный график.

«Движение – жизнь»

В рамках самоизоляции двигательная активность детей ограничена, поэтому:

- Ежедневно делайте зарядку всей семьей;
- Играйте с ребенком в игры малой подвижности.

«Совместные дела»

Привлекайте ребенка к совместным делам по дому. Давайте посильные для его возраста поручения. Свои семейные функции, обязанности: покормить домашнее животное, убрать посуду со стола, полить цветы и т.д.

«Чтение»

Ввиду большего свободного времени, самое время начать читать новую книгу. Книги формируют базовые умственные процессы: умение находить связи между событиями и явлениями, анализировать, мыслить абстрактно, логически и при этом творчески. Недаром ведь с ранних лет мамы читают детям простейшие книжечки с потешками, коротенькими стихотворениями.

Кроме того, благодаря чтению растет словарный запас ребенка, улучшается разговорная речь, и способность ясно излагать свои мысли.

«Творческая деятельность»

Совместить чтение произведения можно с рисованием, лепкой (и прочее) по сюжету. Например: нарисовать или слепить главных действующих героев сказки.

Во время прослушивания сказки, ребенок начинает стремиться, самым разнообразным образом выразить полученные им впечатления: движением, словами, мимикой. Необходимо дать возможность ему расширить область выражения складывающихся у него образов. В помощь будет материал: глина для лепки, карандаши и бумага, всякий материал для построек и т. п.

Изобразительная деятельность — одна из самых интересных для детей дошкольного возраста: она глубоко волнует ребенка, вызывает положительные эмоции.

Составитель: Топоева Е.Ю., педагог-психолог
ГБУ РХ "Центр "Радость"

Мы находимся по адресу: г. Абакан, ул. Белоярская, 60. Тел. (8-3902) 358-552, 358-814

Часы работы: понедельник—пятница: 8:30-17:30

Наш сайт: <http://zentr-radost.ucoz.ru/>

Часы общественной детской приемной: понедельник-пятница: 16:00 -18:00, тел.: (8-390) 358-552