

РЕКОМЕНДАЦИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Педагог - психолог: Лепилова Наталья Юрьевна

Сейчас не простое время для всех нас.

Все мы находимся в условиях самоизоляции и большинство из нас ограничены пределами квартиры. В этот период особенно важно придерживаться следующих правил.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- Будет здорово, если вы будете придерживаться режиму дня детского сада. Это позволит ребенку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.



СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

- Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с самоизоляцией их двигательная активность ограничена.
- Ежедневно делайте всей семьей зарядку.
- Играйте с ребенком в игры малой подвижности.



ДОСТАТОЧНО ОТДЫХАЙТЕ

Только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых.

Сон должен быть достаточно продолжительным:

и 3-4 лет спят 14 часов в сутки,

и 5-6 лет-13 часов в сутки,

и 7-8 лет-12 часов в сутки.

Напоминайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен:

спать днём не менее 1,5 часа.

Желательно спать не позднее 21.00.

Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для здоровья ребёнка.



ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

- Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста – это игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.



ЗАНИМАЙТЕСЬ СОВМЕСТНЫМИ ДЕЛАМИ

Привлекайте ребёнка к совместным делам по дому. Давайте ему посильные для его возраста поручения. Пусть у него также, как и всех членов семьи будут свои обязанности: покормить домашнее животное, убрать посуду со стола, полить цветы и т.д.



ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Дети любят сказки. В период самоизоляции у вас появилось больше свободного времени. Самое время начать читать новую книгу.



ЗАНИМАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ ТВОРЧЕСТВОМ

В детском саду постоянно проходят занятия с детьми по лепке, рисованию. Этот вид деятельности вызывает большой интерес у детей. Он способствует развитию творческого воображения. Даёт возможность ребёнку проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

