Рекомендации родителям в период самоизоляции

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 ребёнку 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 семьёй зарядку.
- Играйте с ребёнком в игры малой подвижности.

ДОСТАТОЧНО ОТДЫХАЙТЕ.

Только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, дети 5-6 лет—13 часов в сутки, 7-8 лет—12 часов в сутки. Не забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен:

- Спать днём не менее 1,5 часа.
- Ложиться стать 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!

Подготовила: Васильева Ирина Николаевна,

педагог-психолог