

Режим дня ребенка дошкольника

Несмотря на то, что ребенок находится дома, лучше придерживаться режима, который был установлен в детском саду и соблюдать несколько несложных правил:

Правило 1. Стремиться спать до обеда, а вставать не позднее 7-8 часов утра.

Правило 2. Обеспечить полноценный завтрак (до 09.00), и обед (до 12.30), исключающий сухой перекус.

Правило 3. Обеспечить ребенку- дошкольнику дневной сон так, как он привык в детском саду, примерно с 12.30 до 15.00.

Правило 4. Постараться уделить время играм и развивающим занятиям с ребенком. Лучшее время: до обеда (с 09.30 до 11.00) и после дневного сна (с 16.00 до 17.00).

Правило 5. 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 по улице, но позволит вам избежать нежелательных контактов с болеющими или зараженными людьми.