

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 спать не позднее 21.00.

Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для здоровья ребёнка.



Рекомендации родителям в период самоизоляции

1 Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2 Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3 Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

