

## «Не один дома!»

воспитатели 1 подготовительной группы  
Кувшинова Любовь Александровна  
Михейкина Елена Александровна

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.

Во время самоизоляции родители остались дома с детьми на продолжительное время. Возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?»

«Скука боится режима», – утверждает главный научный сотрудник Института детства Ирина Медведева и предлагает распорядок дня во время самоизоляции максимально приблизить к обычному режиму дня ребёнка:

1. Укладывайте и поднимайте детей вовремя. Хотя поблажки возможны, к примеру, утренний подъем можно перенести на 8-9 часов утра.
2. Отводите первую половину дня на уроки и занятия, требующие умственной нагрузки.
3. Ешьте в одни и те же часы.
4. Не забывайте о физической активности.

У детей и родителей, проводящих вместе круглые сутки, обязательно должна быть совместная деятельность. Но лучше найти что-то такое, что вы будете делать с одинаковым интересом, как это делает семья Ивановых. Ваше настроение – в ваших руках!



Но девочки не только помогают по дому, а ещё с удовольствием выполняют рекомендации воспитателей, которые размещены на сайте детского сада.

