**Режим дня дошкольника в период самоизоляции.**

**Рекомендации для родителей.**

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня дома в период самоизоляции. Постоянное время для еды, сна, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в дни самоизоляции.

Эти дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечернего времени , ночного сна, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в дни самоизоляции, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным исключением являются лишь прогулки. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, бодрствовать – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

 Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание  | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак  | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 10.00-12.30 |
| 5. | Обед | 12.30-13.20 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику  | 15.30 -16.00 |
| 8. | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. | Подвижные игры (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 16.30-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12 . | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Подвижные игры для детей 2-й младшей группы:**

**Подвижная игра***«Мой весёлый звонкий мяч»*

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение,он говорит: *«Сейчас догоню!»* Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

**Подвижная игра***«У медведя во бору»*

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают *«медведем»*. На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога *«медведя»*, второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра,и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, *«медведь»* выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и *«медведь»* ловит его, то уже сам становится *«медведем»*.

**Подвижная игра***«Зайка беленький сидит»*

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Описание. Дети – *«зайки»* сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать *«зайчикам»* на середину площадки (*«полянку»*). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки.Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит Дети шевелят кистями

И ушами шевелит. рук, подняв их к голове,

Вот так, вот так имитируя заячьи уши.

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, Хлопают в ладоши.

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, Подпрыгивают на обеих

Надо зайке поскакать. ногах на месте.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

*(Название игрушки)* зайку испугал, Конкретно указывается,

кто испугал зайку

Зайка прыг и ускакал. (воспитатель показывает

игрушку).

Дети убегают на свои места.

**Подвижная игра** *«Шустрое перышко»*
Поделите комнату на две части: одна половина мамина, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, мама – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

**Подвижная игра** *«Поймай меня»*
Для этой игры нужны обруч и мячик. Карапуз убегает, а мама ловит его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла мама.

**Подвижная игра** *«Самолеты»*

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова мамы: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводят руки в стороны, и бегает в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок  приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

**Подвижная игра** *«Прятки»*
Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького карапуза).

**Подвижная игра** *«Перелетные птички, летим!»*
Попросите малюток представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу мамы «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слов мамы «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

**Подвижные игры для детей средней группы.**

**Подвижная игра***«У медведя во бору»*

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Из всех участников **игры** выбирают одного водящего, которого назначают *«медведем»*. На площадке для **игры** очерчивают два круга. Первый круг – это берлога *«медведя»*, **второй – это дом**, для всех остальных участников **игры**. Начинается игра,и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, *«медведь»* выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и *«медведь»* ловит его, то уже сам становится *«медведем»*.

 **Подвижная игра** *«Попади в цель»*

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание**:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила: Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!» Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

**Подвижная игра** *«Кто дальше бросит?»*

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят  мешочки.

Правила: Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

Варианты: Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копья.

**Подвижная игра** *«Найди, где спрятано»*

Цель: учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

Ход игры:дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

Правила: не подглядывать за воспитателем, куда будет прятать флажок.

Варианты**:** воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо — если рядом.

**Подвижная игра *«****Чего не стало»*

  *Инвентарь:*10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т.п.)

  Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

**Подвижная игра *«****Пилоты»*

*Инвентарь:*2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скомандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои  аэродромы».

**Подвижная игра *«****Чего не стало»*

  *Инвентарь:*10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т.п.)

  Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т.п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

**Подвижная игра *«****Веселые мячи»*

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

*1)*   Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

*2)*   По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**Подвижная игра *«****Прыгает – не прыгает»*

*Инвентарь:*картинки (10\*10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Мама  и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают».  Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру             *Ребенок подпрыгивает*

Мяч                    *Ребенок подпрыгивает*

Заяц                    *Ребенок подпрыгивает*

Медведь            *Ребенок приседает*

Стол                   *Ребенок приседает*

Воробей             *Ребенок подпрыгивает*

Телевизор          *Ребенок приседает*

Лягушка            *Ребенок подпрыгивает*

Дерево               *Ребенок приседает*

Обезьянка          *Ребенок подпрыгивает*

**Подвижные игры для детей старшей группы.**

 **Подвижная игра** *«Самолёты»*

На полу комнаты шнуром выкладывается круг - это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолёты. Затем она произносит:

Самолётики летят

И на землю не хотят,

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся.

Самолётики, которых изображают ребёнок и мама, расставив руки в стороны, начинают "летать"за пределами круга. Через 30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,

Стало всё темно вокруг.

Самолётики - свой круг!

После этих слов мама и ребёнок бегут по кругу - "самолётики садятся на аэродром ".

 **Подвижная игра** *«Котик к печке подошел»*

Мама и ребёнок берутся за руки, образуя кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребёнок.

Котик к печке подошёл,

Котик к печке подошёл,

*(Идут по кругу, взявшись за руки)*

Горшок каши он нашёл,

Горшок каши там нашёл,

*(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки)*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши)*

Пироги в печи пекутся,

*(Выполняют наклон вперёд, руки вперёд, ладони вверх)*

Они в руки не даются.

*(Выпрямляются, прячут руки за спину)*

 **Подвижная игра** *«Поймай шарик»*

Для этой игры понадобятся воздушные шарики и легкие взрослых. Надуйте несколько воздушных шариков. Дайте задачу игрокам, чтобы шарики всегда летали и не опускались на пол. Пусть они на них дуют или подкидывают руками.

 **Подвижная игра** *«Дуй на шарик»*

Еще одна игра с воздушными шариками. Надувается то количество шариков, сколько будет игроков. Дети становятся в линию и каждому дается шарик с именем игрока. Задача - дуть на шарик до финиша. Побеждает самый первый. Эта игра отлично разрабатывает легкие детей, поэтому в нее можно играть как можно чаще и не только в детском саду, но и дома.

**Подвижные игры для детей подготовительной группы.**

**Подвижная игра *«****Медведь и дети»*

Мама назначается «медведем». Папа и ребенок сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет ребенка и приговаривает:

*Мишка по лесу гулял,*

*Долго, долго он искал,*

*Мишка деточек искал,*

*Сел на травку, задремал*

*Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет.*

*Взрослый и дети говорят:*

*Стали деточки плясать,*

*Мишка, Мишка, вставай,*

*Стали ножками стучать*

*Наших деток догоняй.*

На последнем слове папа и ребенок бегут в другой конец комнаты и присаживаются там на корточки.

**Подвижная игра *«****Мыши водят хоровод»*

Мама и ребенок - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» папа

*Мыши водят хоровод*

*На лежанке дремлет кот*

*«Тише, мыши, не шумите,*

*Кота Ваську не будите.*

*Как проснётся Васька кот*

*Разобьёт наш хоровод!»*

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться мама и ребенок могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

**Подвижная игра *«****Блин и оладушки»*

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем мама говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.

**Подвижная игра *«****Перебрось игрушки»*

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на мамину. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

**Подвижная игра *«****День – ночь»*

Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

**Подвижная игра *«****Комарики и лягушка»*

Мама назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают оп комнате, машут «крыльями». Мама произносит:

*Сел комарик на кусточек,*

*На еловый на пенечек,*

*Свесил ножки под листочек, спрятался!*
Дети, услышав эти слова, рассаживаются на пол и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

**Подвижная игра *«****Пчелки»*

Мама и ребенок – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» папа и говорит:

*Мишка-медведь идет*

*Мед у пчелок унесет.*

*Пчелки отвечают:*

*Этот улей — домик наш.*

*Уходи, медведь, от нас,*

*Ж-ж-ж-ж!*

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».