

# 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.

