

СОЗДАВАЙТЕ И СОХРАНЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ РУТИНЫ

ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- У вас есть четко определенная и структурированная программа дня в вашей семье? Кто разрабатывает / устанавливает это? Участвует ли ребенок в разработке / создании ежедневного расписания?
- Отличается ли домашняя программа от программы детского сада?
- Насколько важна постоянная, сбалансированная программа дня и т. д. для физического и умственного развития ребенка?

ИНФОРМИРУЙТЕСЬ

Активность нервной системы у детей дошкольного возраста, особенно в раннем возрасте, характеризуется большой нестабильностью и быстрой утомляемостью, поэтому для нормального функционирования мозга необходимо создать сбалансированный режим активности и отдыха, который - обеспечит наиболее подходящий темп развития и обучения. Ежедневная диета - это режим, который обеспечивает распределение в течение 24 часов всех действий в течение дня: бодрствование, сон, еда. Рациональная организация деятельности в ежедневном режиме предполагает замену или переход от одного вида деятельности к другому, чтобы поддерживать благополучие ребенка.

Начало и конец различных занятий одновременно способствует формированию у детей устойчивых условных рефлексов, в определенное время ребенок хочет есть, спать, принимать ванну. Благодаря формированию этих рефлексов каждое предыдущее действие становится сигналом для следующего действия, подготавливая организм к его осуществлению. Таким образом, все виды деятельности - занятия, питание, отдых - проходят легко, быстро и без стресса для ребенка.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ/СООБЩЕНИЯ/ОБРАЩЕНИЯ

- Организовать программу, которая соответствует ежедневному распорядку дня ребенка в детском саду (приемы пищи, часы игры, перерывы на перекус и сон), сочетать сбалансированные физические нагрузки, учебу и отдых), выполняемые дома и на улице.
- Включите в программу ежедневные занятия для всей семьи, проводите время вместе за едой, игрой, работой и отдыхом. Включите детей в ежедневные домашние дела и задания, возложив на них определенные возрастные обязанности.
- Запланируйте ежедневную учебную деятельность с ребенком и для ребенка - из предложенных преподавателями или вами. Онлайн очень щедро представляет

образовательные ресурсы (курсы, учебные пособия, мастер-классы).

- Очень важно поддерживать позитивный и увлекательный процесс обучения для ребенка, а не беспокоиться о сохранении его академических навыков. Приятные моменты, такие как чтение вместе, рассказывание историй и игры в игры, приготовление пищи или уход за растениями, животными, - это забавные способы продолжения обучения без чрезмерного стресса для детей.

ДЕЙСТВУЙТЕ / ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ?

- Создайте ежедневное расписание с вашим ребенком (если возможно, дайте ему возможность выбрать - помните, что дети нетерпеливы и могут быстро потерять интерес). И отображайте это в месте, где каждый может его увидеть. Составьте список действий, которые можно выполнять в помещении или на улице, в зависимости от обстоятельств.
- Ложитесь спать и вставайте с ребенком в одно и то же время как и до карантина.
- Примите душ. Чистите зубы. Снимите пижаму, наденьте дневную одежду. Таким образом, у вас будет ощущение, что вы выходите из дома.
- Делайте утреннюю гимнастику вместе. Это очень важно для поддержания здорового образа жизни.
- Совершите аккуратную прогулку по дому с ребенком, вытрите пыль, заправьте кровати, поставьте вещи / игрушки на место.
- Готовьте завтрак вместе и наслаждайтесь присутствием друг друга. Поговорите о своих мечтах. Мойте посуду вместе, положите белье в стиральную машину для стирки.
- Организуйте вместе с ребенком мероприятия, предложенные воспитателями или вами.
- Делайте веселые перерывы, танцуйте, пойте с ребенком.
- Наденьте более теплую вещь и вместе прогуляйтесь по балкону, если вы живете в квартире. Выйдите во двор, если у вас дом на земле. Не забудьте проветрить дом во время прогулки.
- Если вы находитесь во дворе, вы можете организовать динамичные и спортивные игры (футбол, боулинг), вы можете покататься на велосипеде, скутере. Если у вас есть возможность, создайте для ребенка определенное место, где он может играть с мячом, может выполнять различные упражнения.
- Включайте детей в ежедневные домашние дела и занятия, предоставляя им некоторые соответствующие возрасту обязанности, например, *собирать игрушки, накрыть стол, поливать цветы, кормить животных, включая домашних животных, складывать чистую одежду, собирать одежду для стирки и т. д.*
- Готовьте обед вместе. Обсудите ингредиенты, которые вы будете использовать для приготовления блюд (размер, цвет, название, количество (кг, грамм), вкус, запах, правила гигиены (стирка, уборка). Разрешите нарезать картофель, морковь, свеклу кубиками. разных размеров Попросите ребенка смешать ингредиенты для салата. Приготовьте вместе фруктовый сок, пирог, пироги, испеките хлеб. Взвесьте, отмерьте ингредиенты в разных емкостях. Поощряйте ребенка участвовать, пробовать новые виды деятельности.
- Накрыть обеденный стол вместе. Попросите ребенка расставить столовые приборы

(в зависимости от количества членов семьи, которые будут сидеть за столом), корзину с хлебом, держатель для бумажных полотенец. Поговорите о том, что он сделал. Оцените усилия ребенка.

- Соберите со стола и вымойте посуду вместе. Попросите ребенка подсчитать тарелки, чашки, столовые приборы, расставить их по местам.
- Сделайте перерыв и почитайте вместе. Подготовьте ребенка ко сну на обед. Уложите ребенка, отдохните, почитайте его любимую книгу.
- После дневного сна предложите ребенку немного освежающей гимнастики, игры с его любимыми игрушками, прогулку на балкон или во двор.
- Включите в программу ежедневные занятия для всей семьи - проводите время за едой, игрой и отдыхом вместе. Постарайтесь придерживаться графика, поскольку регулярные занятия помогают маленьким детям чувствовать себя в безопасности.
- Готовим ужин вместе. Обсудите, что вы делаете, или иницилируйте различные игры в слова, такие как: «Угадайте, какое число я придумал: больше 3 и меньше 5», «Скажи, кто является соседом числа 3, 4, 9, 6? и т. д.», «Я говорю одно, ты говоришь много: яблоко-яблоки; груша-груши, домик-домики», «говори все по цвету: зеленый, желтый, красный, синий и т. д.», «произноси слова, начинающиеся со звука: а, б, в и т. д.», другие игры. Участвуйте в играх самостоятельно. Поощряйте ребенка. Не критикуйте его.
- Петь вместе известные песни в разных музыкальных ритмах (грустный, веселый, ритмичный). Учите / читайте стихи.
- Поужинайте и поговорите с ребенком о том, как прошел день, что ему понравилось больше всего, что он нашел наиболее интересным, что заставило его улыбнуться, грустить и почему? Затянуть стол, помыть посуду вместе. Пока вы обедаете, подвергайте себя тому, за что вы благодарны, или тому, что с вами случилось в тот день.
- Читайте, играйте вместе (головоломки, настольные игры). Посмотри на картинки. Проводите каждый с карточными или настольными играми (домино, головоломки, мозаика). Составьте сценарий на следующий день вместе. Спросите его, чем бы он хотел заняться на следующий день, что бы он хотел чтобы было в меню.
- Приготовьтесь ко сну. Примите ванну, душ. Позвольте ему плескаться, мыться и играть с игрушками, с которыми он играл. Оденьте пижамы.
- Вы можете выбрать колыбельную или сказку, которую дети любят слушать каждую ночь, или посмотреть мультфильм (не обсуждая его). Это предоставит им чувство контроля.
- Наслаждайтесь тишиной перед сном. Обнимите ребенка, обсудите, как прошел день, и скажите что-то вроде «Я гордился тобой, когда ...». Не забудьте сказать своему ребенку, что любите его. Сделайте себе комплименты.
- Установите цель и время, проведенное перед экранами (телевизора, компьютера, планшета, ноутбука):
 - Включите это время в ежедневное расписание и убедитесь, что содержание соответствует. Если маленьких детей надолго оставить одних перед телевизорами или цифровыми экранами, это может помешать их познавательному и социально-эмоциональному развитию.

- Тем не менее, дети учатся лучше всего посредством общения с людьми - вместе смотрите шоу, мультфильмы, обучающие видеоролики и обсуждайте их. Предложите ребенку нарисовать / построить то, что ему понравилось больше всего.
- Используйте технологии, чтобы компенсировать социальную дистанцию (Skype, Viber, WhatsApp), общение с друзьями и семьей.

ВАЖНО!

Хотя в это трудно поверить, в такие моменты потеря ежедневной рутины может принести столько же беспокойства, сколько и вирус. Пожалуйста, имейте в виду, что неорганизованный день в жизни вашего ребенка уменьшает влияние наших совместных усилий (учителей и вас) на процесс обучения ребенка и дестабилизирует его, включая и его психику. Детям нужны правила!

РАЗМЫШЛЯЙТЕ

- *Насколько сбалансирован / дозирован ежедневный график в вашей семье?*
- *Сколько вещей вы делаете ВМЕСТЕ с ребенком? Насколько счастлив ваш ребенок в такие моменты?*
- *Сложно ли иметь и соблюдать сбалансированный режим дня?*

РЕШИТЕ для себя:

- *Насколько важно иметь режим дня для своего ребенка?*
- *Что бы вы изменили в текущем режиме / программе дня в вашей семье?*

Дополнительную информацию можно получить на веб-сайте МОКИ по ссылке <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie>.