

*Орієнтований розпорядок дня дитини вдома (вихідні дні та дні, коли дитина не відвідує ЗДО)*

Час	Пункти розпорядку дня	Поради
7:00 – 8:00	Підйом, ранковий туалет, ранкова гімнастика разом з батьками	Навчайте дитину дотримуватись особистої гігієни( вмиватися, чистити зуби, мити руки з милом, користуватися індивідуальним рушником,розчісуватись).Виховуйте в дітей звичку самостійно виконувати ранковий ритуал. Привчайте до виконання простих вправ на різні групи м'язів.
8:00 – 8:30	Ігри	У ранковий час грайте з дитиною в ігри малої та середньої рухливості.
8:30 – 9:00	Підготовка до сніданку, сніданок	Навчайте дитину самостійно їсти- охайно, не обливаючись,користуватися столовими приборами; після їжі користуватися серветкою.
9:00 – 10:00	Дистанційні заняття, читання, ігри, слухання музики	Запропонуйте дітям переглянути заняття,виконати разом з вихователем завдання. Читайте вірші, казки, оповідання, пропонуйте дитині розглядати ілюстрації в книжках та обговорювати їх, відповідати на запитання, співпереживати героям творів тощо(обирайте доступні дитячому сприйняттю твори). Удавайтеся до дидактичних ігор , навчайте дитину класифікувати, узагальнювати предмети за певними ознаками, складати з частин ціле тощо. Привчайте слухати пісні, розуміти зміст, знати назву пісні, співати спільно з вами тощо. Навчайте дитину продуктивним видам діяльності(малюванню,аплікації,ліпленню,конструюванню)-використовуйте поради і рекомендації педагогів. Чергуйте різні види діяльності
10:00 – 12:30	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Навчайте дитину самостійно одягатися, взуватися, знімати та складати одяг у відповідному місці. Під час прогулянки грайте з дитиною в ігри різної рухливості, спостерігайте разом за природою, заохочуйте дитину до самостійної рухової діяльності
12:30 –	Підготовка до обіду, обід	Вводьте до раціону дитини різноманітну їжу, вчіть їсти шматочки хліба і заїдати їх рідкою їжею (суп, борщ тощо),дотримуватись культури

13:10		споживання їжі.
13:10 – 15:10	Підготовка до сну, сон	Розкажіть дитині казку або заспівайте колискову, що заспокійливо впливає на дитину та сприяє розслабленню нервової системи і спокійному сну
15:10 – 15:30	Підйом, оздоровчі процедури	Проведіть для дитини комплекс гімнастичних вправ на різні групи м'язів та вправи для формування стопи і постави, для загального зміцнення
15:30 – 15:50	Полуденок	Привчайте дитину до самообслуговування
15:50 – 16:50	Ігри	Грайте з дитиною у настільно-друковані дидактичні ігри — кубики, пазли тощо. Навчайте складати картинки, послідовно відтворюючи події на них, поєднувати зображення за певними ознаками предметів тощо
16:50 – 18:30	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Привчайте дитину до самостійності, розповідайте їй про здоровий спосіб життя. Обирайте ігри малої та середньої рухливості, надавайте дитині можливість самостійно гратися з іншими дітьми, спостерігати за навколишнім світом
18:30 – 19:30	Підготовка до вечері, вечеря	Нагадуйте дитині про важливість гігієнічних процедур та правил поведінки за столом
19:30 – 20:30	Спокійні ігри з батьками, читання казок, перегляд дитячого мультфільму, бесіди	Увечері перевагу надавайте спокійним іграм, перегляду дитячого мультфільму, читанню казок перед сном, спокійним бесідам з метою підтримання емоційного контакту з дитиною, дружніх взаємин тощо
20:30 – 7:00	Гігієнічні процедури, співання колискової, нічний сон	Привчайте дитину до особистої гігієни та гігієнічних процедур перед сном(пояснюйте необхідність купання,миття голови,чищення зубів тощо). Співайте колискову, щоб прискорити засинання дитини. Вкладайте дитину спати в один і той же час.