**Распорядок дня дошкольников находяшихся на дистанционном обучении (рекомендации родителям)**

Сегодня, в период режима самоизоляции, одним из актуальных методов осуществления образовательного процесса дошкольного образования является дистанционное обучение. Дистанционное обучение представляет собой вид интерактивного взаимодействия между педагогами, родителями и дошкольниками, а также между ними и интерактивным источником информационного ресурса.

Сложившаяся ситуация может сопровождаться резкими изменениями в режиме жизни дошкольников, так как привычная совместная образовательная деятельность в дошкольном учреждении организована в другой форме. Для того, чтобы в данных условиях ребенок не испытывал напряжение и стресс, особенно важным является поддержание привычного распорядка дня. При составлении распорядка невозможно воспользоваться какой-либо одной жесткой схемой, так как каждый ребёнок, каждая семья имеет свои особенности, свои традиции, но при этом возможно использовать общие рекомендации. Для правильного формирования распорядка дня у дошкольников необходимо учитывать ритм деятельности, определенное чередование различных видов занятий. Если они выполняются в определенной последовательности в одно и то же время, то в центральной нервной системе ребёнка будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому.

**Основные принципы распорядка дня:**

1. Сохранение ритма жизни. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

2. Воспитание семейных ценностей. Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

3. Формирование практических навыков. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.

4. Развитие самостоятельности и ответственности. Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

5. Ожидание развлечений. Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

6. Умение контролировать стрессовые ситуации. Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

7. Приучение к дисциплине. Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время заниматься или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.

**Примерный режим распорядка дня старших дошкольников,**

**находяшихся на дистанционном обучении:**

08:00 – 08:25 – подъем, зарядка, водные процедуры

08.25 - 08.30 - артикуляционная гимнастика

08:30 – 09:00 – завтрак

09:00 – 09:30 – самостоятельная игровая деятельность

09:30 – 10:00 – совместная образовательная деятельность со взрослым

10.00-10.30 - музыкальная или физкультурная разминка

10.30-11.00 - продуктивная деятельность

11.00-11.30 - самостоятельная игровая деятельность

11.30-12.00 - хозяйственно-бытовой труд

12.00-12.30 - подготовка к обеду, обед

12.30-15.00 - дневной сон

15.00-15.30 - подъем, водные процедуры

15.30-15.45 - гигиеническая гимнастика

15.45-16.15 - полдник

16.15-16.45 - чтение художественной литературы

16.45-17.15 - музыкальная пауза

17.15-17.40 - просмотр телепередач

17.40-18.10 - самостоятельная игровая деятельность

18.10-18.40 - бытовая деятельность, помощь взрослым по дому;

18.40-19.10 - физкультурная пауза

19.10-19.40 - ужин

19.40-20.10 - произвольная развивающая деятельность (виртуальные экскурсии, развивающие видео)

20.10-20.40 - спокойные настольно-печатные игры

20.40- 21.00 - подготовка ко сну

21.00-21.20 - чтение сказок

21.00-8.00 - ночной сон

Уважаемые родители!

Соблюдение режима дня позволит сохранить состояние эмоционального благополучия у дошкольников в период самоизоляции.