Mielieji,

įvykiai pasaulyje ir Lietuvoje pakoregavo mūsų visų gyvenimus, privertė keisti planus, įpročius, gyvenimo tempą, rutiną... Kad būtų lengviau įveikti šį laikotarpį, siūlome susikurti savo dienos ritmą (tik labai nenutolinti jo nuo jau įprasto ritmo darželyje...)

Kaip žinote, **vaikams** **labai** **svarbu išlaikyti tinkamą gyvenimo ritmą,** kuris padėtų harmoningai vystytis, palaikyti jų vidinę pusiausvyrą. Aiškus, pasikartojantis ritmas sukuria rutiną gerąja prasme, tuomet vaikai jaučiasi saugūs, o ir tėveliams nereikės per daug sukti galvos, ką čia kasdieną vis naujo sugalvojus.

  Nors darželio dienotvarkė yra aiški, namie ją palaikyti pirmosiomis dienomis gali būti sudėtinga. Tad mes **siūlome Jums dienos ritmo pavyzdį,** kuris siejasi su darželio dienos ritmu!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dienos ritmas | | |
| 7.30 – 8.30 | Kėlimasis, pasiruošimas dienai | Keliamės, prausiamės, pasiklojame lovą |
| 8.30 | Pusryčiai | Dėkojame už maistą, pusryčiaujame, nurenkame stalą, kartu plauname indus, išsivalome dantukus.  *Skanaus!* |
| 9.00 – 11.00 | Kūrybinė veikla, laisvi žaidimai (išlaikant pusiausvyrą tarp aktyvios ir ramios veiklos) | Žaidžiame žaidimus, gaminame darbelius, kepame pyragus/sausainius, tvarkomės, piešiame ir pan. |
| 11.00 – 12.00 | Pasivaikščiojimas, žaidimai kieme | Saugūs pasivaikščiojimai šile, miške, kieme: stebime gamtą, ieškome lobių, tyrinėjame, atrandame, žaidžiame... |
| 12.00 | Pasaka | Sekama ta pati pasaka visą savaitę. |
| 12.30 – 13.30 | Pietūs | Plauname rankeles, dėkojame už maistą, pietaujame, nurenkame stalą, kartu plauname indus.  *Skanaus!* |
| 13.30 – 15.30 | Ramybės laikas | Miegame pietų miegelį, sapnuojame sapnelius |
| 15.30 – 16.00 | Kėlimasis, pasiruošimas pavakariams/užkandžiams | Klojame lovą, plauname rankeles |
| 16.00 | Pavakariai/užkandžiai | Kartu ruošiame užkandžius, skanaujame |
| 16.30 – 20.30 | Aktyvus laikas po pietų | Laisvieji kūrybiniai žaidimai, stalo žaidimai, knygelių vartymas, piešimas, karpymas ir pan. |
| 18.00 – 18.30 | Vakarienė | Plauname rankeles, dėkojame už maistą, vakarieniaujame, nurenkame stalą, kartu plauname indus.  *Skanaus!* |
| 20.30 – 21.00 | Ruošimasis miegeliui, miegas | Sekama pasaka, dainuojama lopšinė, bučinukas prieš miegą ir saldūs sapnai. |