

Proposta de rutina diària

Matí

1. Llevar-se cada dia a la mateixa hora per afavorir bons hàbits de son.
2. Higiene: Rentar-nos la cara i les mans.
3. Esmorzar, l'habitual de cada infant.
4. Higiene després dels menjars: Rentar-nos les mans, la cara i les dents.
5. Estona de joc lliure o acompanyat d'un adult. Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, com per exemple jocs de moviment:
 - a. Fet i amagar, circuits psicomotrius, balls, cançons representades...
 - b. Si disposem d'espais exteriors no comunitaris, com terrasses, jardins o patis, jocs més actius com pilota, saltar, córrer....
6. Higiene de mans (això ho farem moltes vegades al llarg del dia per minimitzar el risc de contagi)
7. Esmorzar de mig matí: fruita
8. Higiene de mans
9. Estona de joc. Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, en aquesta ocasió proposades de jocs tipus manualitats i de creativitat:
 - a. disfresses, teatre, inventar o explicar contes....

Som conscients que en aquestes circumstàncies de confinament és necessari que els adults hagin de complir les seves tasques domèstiques diàries. Pensem que es pot aprofitar aquesta situació per fomentar l'autonomia i la col·laboració dels nens/es en aquestes rutines.

- Participar de les activitats culinàries
- Responsabilitzar-se de tasques senzilles com ajudar a parar taula, ordenar jocs i materials....

10. Higiene de mans.

Migdia

1. Dinar, en horari habitual i estable de cada dia.
2. Higiene de mans, cara i dents.
3. Temps de descans: en funció dels gustos i necessitats del nen: explicar contes, mirar dibuixos, una estona de massatge..., a aquestes edats és necessari fer una migdiada.
4. Higiene de mans.

Tarda

1. Estones de joc per escollir entre els esmentats anteriorment i segons les preferències de l'infant.
2. Higiene de les mans.
3. Berenar, l'habitual de cada dia.
4. Higiene de mans, cara i dents.
5. Temps de repòs: en funció dels gustos i necessitats de l'infant pot ser, explicar contes, veure escoltar música, una estona de massatge, etc.
6. Rutina del bany

Nit

1. Sopar, en el mateix horari de sempre.
2. Higiene de mans, cara i dents
3. Estona per preparar-se per anar a dormir: un conte, massatge, cançoneta,
4. Anar a dormir a l'hora de sempre