

Режим дня —  
основа легкой адаптации



## ***Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня.***

В детском саду - сон, игры, прием пищи, образовательная деятельность, прогулка, проводятся в строго определенные часы.

Перед тем, как отдавать ребенка в детский сад, обратите внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к режиму детского сада.

Советуем, познакомьтесь с меню детского сада и введите в домашний рацион питания ребенка традиционные для детского сада блюда. Приблизительное меню в детском саду включает: молочные каши, овощные, мясные, рыбные запеканки, тушеные овощи, паровые котлеты, рыбные блюда, салаты из свежих овощей.

Не рекомендуем перед приходом в детский сад кормить ребенка завтраком. Даже если ваш ребенок в первые дни адаптации будет отказываться от еды в детском саду, не волнуйтесь. Режим дня, коллективный прием пищи, сделает своё дело, и ваш ребенок постепенно начнет кушать, как и все остальные воспитанники.



В дошкольном возрасте общая продолжительность сна детей младше 5 лет, в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов. Ночной сон не меньше 10 часов. Соответственно укладываться спать ребенок должен не позднее 9 часов вечера. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ре-

бенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому настоятельно рекомендуем придерживаться общего режима дня дошкольного учреждения, в том числе, и «тихого часа»: 1-2 часа дневного отдыха для ребенка обязательны, это касается и выходных дней.

*Ребенок отказывается днём ложиться спать – создайте ему все условия спокойного сна. Категорично настаивайте на том, что пришло время отдыха, выключите телевизор, уберите игрушки, а если ещё и все члены семьи прилягут отдохнуть, то вашему упряму ничего не останется, как отправиться вместе с вами на отдых.*

Хотим напомнить: Все физиологические процессы в организме, имеют свой биологический ритм, и как правило в течении суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, а если привычный режим дня существенно нарушается, то в понедельник утром большинство таких детей выглядят утомленными, или наоборот чересчур возбуждены. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу.

Именно поэтому, наш детский сад придерживается строгих правил адаптации: не начинать посещать детский сад в пятницу; любые изменения пребывания ребенка в детском саду начинать во вторник или в среду.

*В адаптационный период желательно ограничить посещение шумных компаний, развлекательных центров. Нервная система и эмоциональный фон ребенка находится в возбужденном состоянии, не к чему ещё дополнительные стрессы.* Тем более домашний режим сократит риск подхватить ребенком простуду, что в конечном итоге позволит ему быстрее адаптироваться к детскому саду.



Не ленитесь, гуляйте с ребенком регулярно. Воспринимайте прогулку ни как тягостное обязательство, отрывающее вас от важных дел, а как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре, и в конечном итоге прогулки это **ваша** возможность отвлечься от рутины домашних дел.

Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения, она улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечнососудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.

От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Вывод прост: соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.

Рекомендуемый режим дня:

Подъем: 6ч.45мин. – 7ч.00мин.

Гигиенические процедуры, одевание: 7ч 30мин.

Прием в детском саду: 7ч.00мин. – 8ч.00мин.

Завтрак: 8ч.30мин.

Спокойные игры, образовательная деятельность, творчество:

9ч.00мин. -10ч.00мин.

Второй завтрак: 10ч.00мин.

Прогулка, активные виды деятельности: 10ч.00мин. – 12ч.00мин.

Обед: 12ч.30мин.

Тихий час: 13ч.00мин – 15ч.00мин.

Полдник: 15ч.30мин.

Прогулка, активные виды деятельности: 16ч.00мин – 18ч.00мин.

Ужин: 18ч.30мин.

Спокойные игры, чтение книг, беседы: 19ч.00мин.- 20ч.30мин.

Подготовка ко сну, сон: 21ч.00мин. -21ч.30мин.

*Всё человеческое умение не что иное,*

*как смесь терпения и времени.*

*Бальзақ О.*