

## Как организовать режим дня для ребенка



### Организация дня при подготовке к детскому саду. Как спланировать режим дня для ребенка.

Задача каждого родителя состоит в том, чтобы минимизировать факторы стресса при поступлении ребенка в детский сад. Поскольку стресс снижает инициативу и мотивацию ребенка (к общению, играм, обучению), стресс пагубно сказывается на здоровье ребенка, подрывая иммунитет, эмоциональное благополучие малыша.

Чтобы при поступлении ребенка в детский сад стрессовых ситуаций не возникало, малыш заранее постепенно должен знакомиться с правилами, существующими в коллективе. Если ребенок освоит коллективные нормы поведения в домашней обстановке, ему будет проще следовать им в новой для себя среде.

Итак, готовясь к поступлению Вашего крохи в детский сад, необходимо проанализировать его **режим дня** и при необходимости скорректировать его таким образом, чтобы фактор режима (расписания привычных занятий) не мешал адаптации малыша к новым условиям жизни в стенах дошкольного учреждения, а наоборот, способствовал бы скорой приспособляемости, уменьшая период ее продолжительности.

Обычно детей принимают в группу с 7 до 8 часов утра, примерно в 8.10-8.30 у малышей начинается завтрак. Допустим, ребенка вы будете приводить к 8 часам, соответственно, подъем с кровати кроха должен осуществлять не позднее 7 утра, чтобы успеть умыться, сделать короткую бодрящую гимнастику, одеться, привести себя в порядок и слегка перекусить. Вы удивлены, зачем ребенку завтракать, если он будет это делать в группе? Первое время малыш может, есть плохо, а то и вовсе отказываться от еды.

В стрессовых ситуациях потребность организма в белках и витаминах только возрастает, поэтому необходимо приложить усилия к тому, чтобы малыш продолжал питаться полноценно и в период посещения детского сада. Этот шаг будет гарантом его хорошего самочувствия, здоровья и устойчивости иммунной системы.

Как этого достичь? Малышу должна быть знакома и приятна обстановка за столом во время коллективных завтраков и ужинов. А значит, постепенно вы должны сдвигать время завтрака ребенка таким образом, чтобы примерно за полгода до поступления в группу детского сада малыш привык принимать пищу в 7 утра. Конечно, не все крохи способны есть с аппетитом в такую рань, особенно если они уже привыкли к размеренной жизни в отсутствие режима.

Просто садитесь завтракать всей семьей. В дружном коллективе кушать веселее. Позднее эта привычка пойдет на пользу ребенку, так как в детском саду дети сидят по

несколько человек за одним столом. Важно, чтобы малыш привыкал активно проводить утро: весело одеваться, умываться, делать зарядку и принимать пищу.

Тогда и в детский сад ребенок пойдет довольным и веселым, готовым к новым впечатлениям и занятиям.

Итак, при подготовке ребенка к детскому саду необходимо разработать для малыша новый распорядок дня. Он может выглядеть следующим образом.

### **Распорядок дня будущего воспитанника детского сада**

<b>Часы</b>	<b>Мероприятия</b>
7.00-8.00	Пробуждение, утренний туалет, зарядка.
8.00-8.30	Завтрак: предпочтение отдайте каше, запеканке и другим, традиционно детсадовским блюдам (в это время ребенок будет завтракать в детском саду).
8.30- 9.00	Ежедневные ритуальные занятия, возможно, ежедневный совместный уход за цветами, спокойные игры.
9.00-10.00	Начало занятий с ребенком, чтение, совместные игры.
10.00-11.30	Прогулка (в это время дети гуляют в детском саду).
11.30-12.00	Возвращение домой, гигиенические процедуры.
12.00-12.40	Обед. Обед должен состоять из трех блюд. Обедать также лучше всего за общим столом, где у ребенка будет свое, постоянно закрепленное за ним место.
12.40-15.00	Сон. Да, именно так рано, около полудня, ребенок должен иметь привычку отдыхать. Когда утро прошло активно, заснуть ребенку нетрудно.
15.00-16.00	Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, совместные спокойные игры.
16.00-16.30	Уплотненный полдник. Давайте крохе все то же самое, что его ждет в детском саду. Старайтесь учить ребенка самостоятельно принимать пищу.
16.30-17.30	Прогулка

Итак, заранее перестраивая режим дня ребенка под новое расписание, вы гарантируете малышу более быструю адаптацию в отсутствие стресса. Когда биологические часы ребенка тикают в унисон новой обстановке, привыкнуть к последней гораздо проще. Поэтому во время праздников, в выходные дни старайтесь не менять распорядка дня. Если не отступать от правил не удастся, следите, чтобы временные рамки не сдвигались более чем на час.

А чтобы малыш оставался здоровым, необходимо уделить внимание его питанию, навыкам личной гигиены и самообслуживания. Поэтому стремитесь как можно меньше помогать ребенку в еде и утренних процедурах, особенно не работайте в этом смысле «на опережение». Лучше всего подсказывать ребенку словами, давая понятные простые инструкции в ответ на его вопросы, нежели сразу рваться воплощать его замысел в жизнь.

Именно таким образом будет построена работа малыша с воспитателем. Поэтому именно на такой режим конструктивного диалога и работы по инструкции и должен быть ориентирован ребенок перед поступлением в дошкольное учреждение.

Успехов Вам!!!