

Если Вы, дорогие родители, приведете домашний режим ребенка: и питание, и сон, и прогулки, и занятий в соответствие режиму детского сада, то ваш малыш закончит свой адаптационный период гораздо раньше!

*Как приучить ребенка к режиму дня:
советы для родителей*

✚ Не пытайтесь выработать режим за день или даже за неделю: вовлекайте кроху в новые правила постепенно. Начните с выработки четкой последовательности действий, постепенно устанавливая для них временные рамки.

✚ Перед разработкой режима наблюдайте за своим чадом, определите его биоритмы. Так будет проще построить режим или адаптировать приведенные выше примеры под вашего кроху.

✚ Приучайте ребенка к режиму в игровой форме: на примере игрушек, рассказывая сказки или небольшие истории о важности того или иного действия (например, почему нужно чистить зубки утром).

✚ Если случается форс-мажор: поездка куда-либо, поход или прием гостей, режим можно немного сдвинуть, но позже к нему вернуться. Не давайте малышу серьезно сбиваться с распорядка (кроме случаев болезни).

✚ Папе и маме (а также бабушкам, дедушкам и остальным родственникам, которые активно участвуют в воспитании) следует заранее договориться о том, каким должен быть распорядок крохиного дня, и всем обязательно придерживаться его. Это особенно актуально, если родители в разводе: вне зависимости от того, где находится кроха, он должен жить по одному графику.

✚ Постепенно вырабатывайте у малыша навыки самостоятельности, минимизируйте свою помощь. Не стоит забирать у полуторагодовалого ребенка ложку, если он кушает слишком долго, выбиваясь из графика. При этом важно не перегнуть палку: если у крохи не получается быстро надеть пижаму, помогите ему, иначе малыш будет ложиться в постель разнервничавшийся и возбужденный.

Разрешайте ребенку выполнять все большее количество навыков с каждым днем.

✚ Приучая кроху к распорядку, не вводите дополнительных новшеств, например, занятий в развивающих центрах, посещения спортивных секций. Слишком много правил одновременно не уложатся в маленькой головке и могут стать причиной дополнительного стресса, возбужденности.

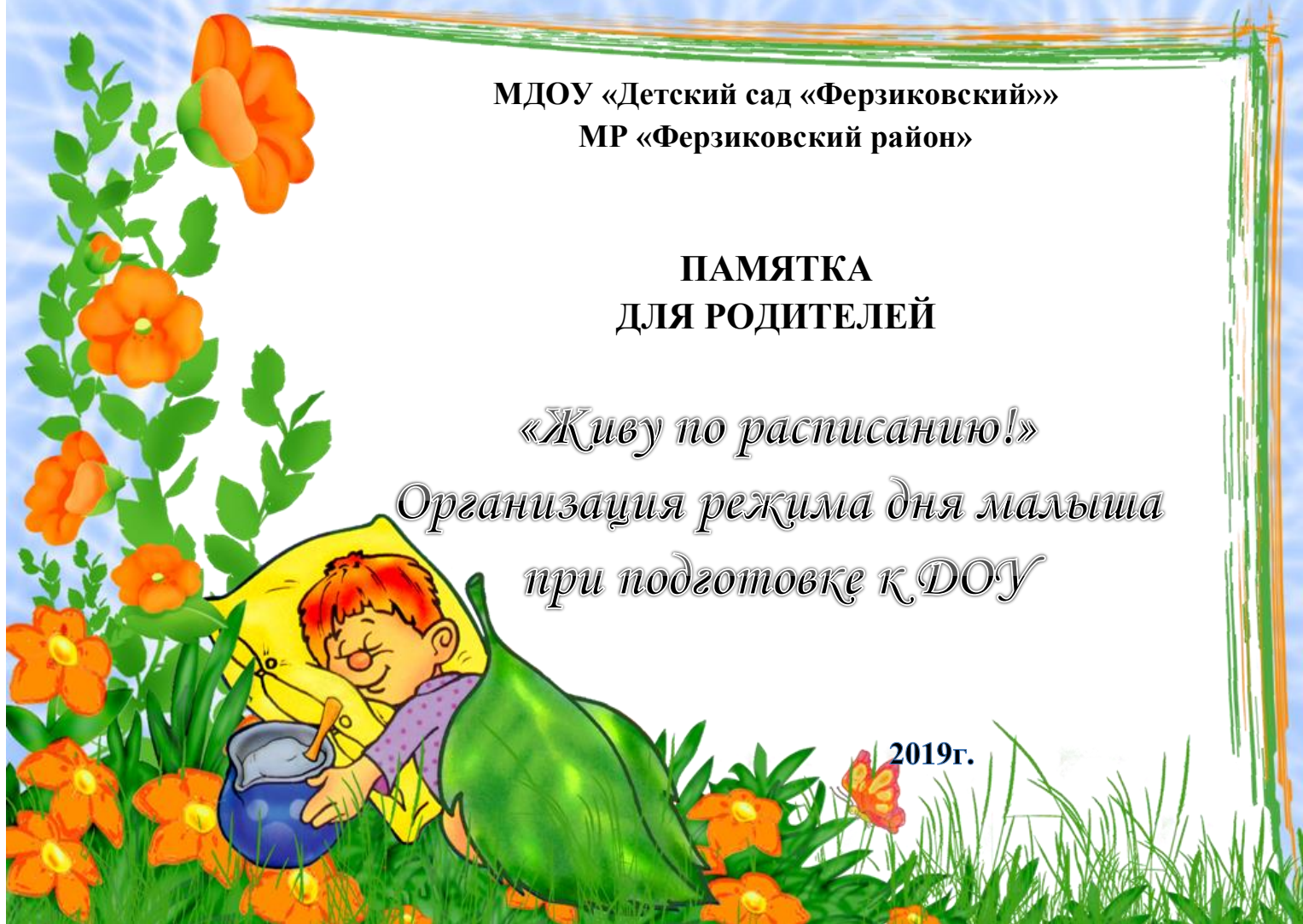
МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»
МР «Ферзиковский район»

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Живу по расписанию!»

*Организация режима дня малыша
при подготовке к ДОУ*

2019г.



Для всех детей в детском саду предусмотрен одинаковый режим дня. Это касается дневного сна, питания, времени прогулок, развлечений и развивающих занятий, согласно возрастной категории. Если придерживаться подобного режима и дома, то можно сократить период адаптации ребенка к новому окружению, приучить к порядку и сохранить устойчивость детской психики.

Режим составляют в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.12660–10. Основные положения:

- ✓ В детском саду предусмотрено трехразовое питание (завтрак, обед, полдник), а также 2-ой завтрак, состоящий из фруктов и соков.
- ✓ Предусмотрено 2 прогулки на свежем воздухе – в первой половине дня и после дневного сна. В общей сложности гулять с детьми требуется 3–4 часа. Время пребывания на улице сокращается при температуре ниже –15 °С и скорости ветра от 7 м/с.
- ✓ Согласно расписанию дня, время дневного сна составляет 2–2,5 часа, при этом воспитатель должен присутствовать в спальне и следить за спящими детьми.
- ✓ Требуется проветривать помещение не менее 10 мин. через каждые 90 мин. При отсутствии детей организовать проветривание за 30 мин. до их прихода с улицы или занятий. Температура воздуха не должна опускаться более 2–4 °С, важно избегать сквозняков.
- ✓ Постельное белье в детском саду требуется менять минимум 1 раз за 10 дн(согласно графику).
- ✓ В холодный сезон воспитатель должен встречать детей утром в группе, при теплой погоде – на улице (на групповой площадке).

Режим питания в дошкольной организации:

8:30 Завтрак
 10:00 Второй завтрак
 12:20 Обед
 15:30 Полдник

В домашних условиях следует придерживаться подобного режима питания и включать в рацион малыша дома меню детского сада.

Гибкий режим дня на холодный период года в дошкольной организации

Наименование режимных моментов	2 группа раннего возраста
Приём детей на участке, игры, взаимодействие педагогов с семьями воспитанников Утренняя гимнастика на воздухе	7.30-8.20 5 мин
Гигиенические процедуры, завтрак	8.25-9.00
Самостоятельная деятельность детей	9.00-9.30
Непосредственная образовательная деятельность (игры-занятия, 2 занятия по 10 мин)	9.30-10.00
Второй завтрак (фрукты)	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку Прогулка: игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, , закаливающие процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений.	10.10-12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.15
Подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливание, гимнастика после дневного сна, водные процедуры	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Чтение х\д, игры, самостоятельная деятельность	15.40 -16.50 (чтение – 10 мин)
Подготовка к прогулке Прогулка. Игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений.Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.50-18.00

