

Режим дня — основа здоровья малыша

Правильная организация режима дня – важный фактор, влияющий на здоровье ребенка. Для ребенка раннего возраста режим является

основой воспитания.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла быстро и безболезненно, родителям следует подготовить своего малыша за некоторое время до начала посещений дошкольного учебного учреждения. Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня.

Известно, что в каждом детском саду есть режим дня. Сон, игры, прием пищи и занятия в детском саду проводятся в строго определенные часы. Перед тем, как отдавать малыша в детский сад,

родителям следует устроить распорядок дня дома таким образом, чтобы время сна и еды приходилось на те же часы, что и в детском

саду. Для этого папам и мамам необходимо знать, какой режим дня

в детском саду.

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно

времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребенка в детском саду может быть различным, но каждое дошкольное учебное заведение придерживается единых общих правил.

Время свободной деятельности в режиме дня в детском саду предусмотрено для самостоятельных игр. Также, дети играют друг

с

другом во время прогулки на свежем воздухе. Если на улице

с другом во время прогулки на свежем воздухе. Если на улице плохая погода, то вместо прогулки дети проводят время в группе. Летний режим в детском саду несколько отличается от других

периодов – в это время дети проводят больше времени на свежем воздухе.

Время приема пищи практически во всех детских садах одинаковое. Некоторые изменения встречаются в частном детском саду – помимо завтрака, обеда и полдника тут есть второй завтрак и ужин. Второй завтрак, как правило, состоит из фруктов, витаминизированных блюд и сладкого.

Огромное значение в режиме дня в детском саду играет не только

время приема пищи, но и состав блюд. Приблизительное меню в обязательном порядке должно включать: молочные продукты, овощи, фрукты, мясные и рыбные продукты, хлеб. Родители могут заранее поинтересоваться, чем кормят детей в конкретном детском саду.

Во время тихого часа все дети отдыхают. Даже если ребенок не хочет спать днем, то он просто лежит на кровати. Как правило, время дневного сна составляет от 2 до 3 часов.

Большое значение для полноценного развития ребенка играют занятия в детском саду. Длительность занятий, как правило, не превышает 30 минут, чтобы ребенок не успел устать.

Все занятия с детьми проводятся по группам в зависимости от возраста ребенка. Время занятий в старшей и подготовительной группе является более продолжительным, чем в младшей и ясельной.

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя более комфортно в условиях ДОУ, очень важно перед поступлением в детский сад прививать элементарные гигиенические привычки и навыки самостоятельности. На втором году жизни ребенок начинает есть

самостоятельно, они активно стремятся делать это сами.

Предоставьте ребенку такую возможность, побуждайте его к этому. Для начала используйте совместные действия, обучая

Пищу на ложку брать немного, опускать ложку в тарелку плавно, не стуча о край. Вытирать ротик салфеткой в случае необходимости во время еды и по ее окончании. Обращайте внимание на культуру поведения за столом. Если ваш ребенок до

сих пор находится на грудном вскармливании, уже сейчас начинайте отлучать его. Чтобы ребенок не зависел от матери, между отлучением от груди и поступлением в детский сад был промежуток времени – 3-4 месяца. Также ребенку необходимо привитие КГН. Обучайте детей правильным действиям при умывании: показывайте их в замедленном темпе, все движения сопровождайте речью. Насильно заставляя ребенка самого умываться не надо, приучать следует постепенно. Например, сначала малыш только снимает полотенце с вешалки, для этого вешалка должна быть на уровне глаз ребенка, а моет и вытирает ему руки взрослый. Каждый раз надо проверять, как ребенок умылся, обратить его внимание на разницу между чистыми и грязными руками, при необходимости помочь ему. Задолго до того, как вы приведете ребенка в детский сад, старайтесь отучаться от памперсов, их можно использовать только для прогулки. Приучайте малыша аккуратно пользоваться горшком. Чтобы выработать у малыша навык проситься на горшок, выполняйте эту процедуру через определенные промежутки времени: утром после сна, до и после приема пищи, перед прогулкой и вечером перед сном. Наблюдая за ребенком, вы сами откорректируете время. Нужно также всячески поощрять желание ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться, показывая ему, как это сделать: «Расстегни сначала пуговицы, а потом снимай рубашку.» У ребенка должен быть стульчик, на котором он одевается и раздевается, учится аккуратно складывать

и вешать одежду. Обратите внимание, сначала действия совершаются ребенком, и лишь после неудавшейся попытки, вы приходите ему на помощь. Не отступайте от принятого порядка, поощряйте, хвалите ребенка за то, что он делает правильно. А если малыш делает неправильно, нужно проявить терпение - объяснить еще много раз. Не пропустите этот благоприятный период, когда ребенок хочет делать все самостоятельно, проявляйте терпение, внимание и доброжелательность.

Хороший результат показывает опыт, когда мамы начинают походы в садик с пару часов, и первые дни даже присутствуют в садике, малыш видит маму, становится спокойнее и быстрее привыкает к новому «дому». Потом мама оставляет ребенка самого на пару часов, далее постепенно увеличивает время нахождения до целого дня.