**Режим дня — основа здоровья малыша**

Подготовила: Калашникова И.И., воспитатель

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](http://womanadvice.ru/rezhim-dnya-v-detskom-sadu) 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.

**Примерный режим детского сада:**

* с 7:00 до 8:00 – прием детей в группу, свободная деятельность;
* с 8:00 до 8:20 – завтрак;
* с 8:20 до 8:30 – свободная деятельность;
* с 8:30 до 9:00 – занятия с детьми по группам;
* с 9:00 до 9:20 – подготовка к прогулке;
* с 9:20 до 11:20 – прогулка на свежем воздухе;
* с 11:20 до 11:45 – возвращение с прогулки, свободная деятельность;
* с 11:45 до 12:20 – обеденное время;
* с 12:20 до 12:45 – спокойные игры, подготовка к дневному сну;
* с 12:45 до 15:00 – тихий час;
* с 15:00 до 15:30 – подъем, полдник;
* с 15:30 до 15:45 – свободная деятельность;
* с 15:45 до 16:15 – занятия с детьми по группам;
* с 16:15 до 16:30 – подготовка к вечерней прогулке;
* с 16:30 – прогулка на свежем воздухе.

Время свободной деятельности в режиме дня в детском саду предусмотрено для самостоятельных игр. Также, дети [играют](http://womanadvice.ru/rezhim-dnya-v-detskom-sadu) друг 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 садиках 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. Ужинают дети в период с 18:30 до 19:00.

Огромное значение в режиме дня в детском саду [играет](http://womanadvice.ru/rezhim-dnya-v-detskom-sadu) 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](http://womanadvice.ru/rezhim-dnya-v-detskom-sadu). 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 держать ложку, брать ею пищу. Возьмите его ручку в свою, выполняйте нужное движение и пусть он почувствует ваше движение. Учите держать ложку в правой руке, хлеб в левой. 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](http://www.maam.ru/stati-polzovatelei/rekomendaci-po-podgotovke-reb-nka-k-posescheniyu-detskogo-sada-kazhdomu-rebenku-svoi-rezhim.html). 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 – 3-4месяца. Также ребенку необходимо привитие КГН. Обучайте детей правильным действиям при умывании: показывайте их в замедленном темпе, все движения сопровождайте речью. Насильно заставлять 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](http://www.maam.ru/stati-polzovatelei/rekomendaci-po-podgotovke-reb-nka-k-posescheniyu-detskogo-sada-kazhdomu-rebenku-svoi-rezhim.html%22%20%5Ct%20%22_blank), их можно использовать только для прогулки. Приучайте малыша аккуратно пользоваться горшком. Чтобы выработать у малыша навык проситься на [горшок](http://www.maam.ru/stati-polzovatelei/rekomendaci-po-podgotovke-reb-nka-k-posescheniyu-detskogo-sada-kazhdomu-rebenku-svoi-rezhim.html), 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 пуговки, 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.