

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Уважаемые родители, очень важно для успешной адаптации, чтобы режим дня Вашего ребенка дома соответствовал режиму дня детского сада. За время адаптации постарайтесь перестроить его таким образом, чтобы:

- Ваш ребенок просыпался примерно к 7-8 часам утра
- Дневной сон приходился на время с 12-15 часов
- Для того чтобы Вашему ребенку было легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30
- Важно, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда Вы планируете выходить из дома в детский сад, для того чтобы у Вас было достаточно времени на неспешные сборы, Вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, поцеловать его. Все это так важно для хорошего настроения у Вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы Вы не нервничали по дороге сами и могли настроить Вашего ребенка на позитивный лад.
- Утром рекомендуется не кормить ребенка, чтобы он позавтракал в детском саду.
- Если, Вашего ребенка сложно накормить, приходится сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью, рекомендуется максимально приблизить меню Вашего ребенка к детсадовскому, устранив "кусочничество" между едой. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в детском саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.
- Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.
- Очень важно гулять с ребенком, поскольку прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям подвигаться и расслабиться и конечно же подышать свежим, чистым воздухом!

Совпадение домашнего режима с режимом детского сада благотворно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Привычка к соблюдению режима дня помогает ребенку быстрее освоиться при поступлении в детский сад, облегчает привыкание к новым условиям.