Консультация для родителей

«Режим дня — основа легкой адаптации»

**Подготовила: Мальцева Ольга Викторовна**

Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня.

В детском саду - сон, игры, прием пищи, образовательная деятельность, прогулка, проводятся в строго определенные часы.

Перед тем, как отдавать ребенка в детский сад, обратите внимание на домашний **режим** питания и сна и постепенно приблизить его к **режиму детского сада**.

Советуем, познакомитесь с меню детского сада и введите в домашний рацион питания ребенка традиционные для детского сада блюда. Приблизительное меню в детском саду включает: молочные каши, овощные, мясные, рыбные запеканки, тушеные овощи, паровые котлеты, рыбные блюда, салаты из свежих овощей.

Не **рекомендуем** перед приходом в детский сад кормить ребенка завтраком. Даже если ваш ребенок в первые дни **адаптации** будет отказываться от еды в детском саду, не волнуйтесь. **Режим дня**, коллективный прием пищи, сделает своё дело, и ваш ребенок постепенно начнет кушать, как и все остальные воспитанники.

В дошкольном возрасте общая продолжительность сна детей младше 5 лет, в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов. Ночной сон не меньше 10 часов. Соответственно укладываться спать ребенок должен не позднее 9 часов вечера. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому настоятельно **рекомендуем** придерживаться общего **режима** дня дошкольного учреждения, в том числе, и *«тихого часа»*: 1-2 часа дневного отдыха для ребенка обязателен, это касается и выходных дней.

Ребенок отказывается днём ложиться спать – создайте ему все условия спокойного сна. Категорично настаивайте на том, что пришло время отдыха, выключите телевизор, уберите игрушки, а если ещё и все члены семьи прилягут отдохнуть, то вашему упрямцу ничего не остается, как отправится вместе с вами на отдых.

Хотим напомнить: Все физиологические процессы в организме, имеют свой биологический ритм, и как правило в течении суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить **адаптацией ребенка к режиму** детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, а если привычный **режим** дня существенно нарушается, то в понедельник утром большинство таких детей выглядят утомленными, или наоборот чересчур возбуждены. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу.

Именно поэтому, наш детский сад придерживается строгих правил **адаптации**: не начинать посещать детский сад в пятницу; любые изменения пребывания ребенка в детском саду начинать во вторник или в среду.

В **адаптационный** период желательно ограничить посещение шумных компаний, развлекательных центров. Нервная система и эмоциональный фон ребенка находится в возбужденном состоянии, не к чему ещё дополнительные стрессы. Тем более домашний **режим** сократит риск подхватить ребенком простуду, что в конечном итоге позволит ему быстрее **адаптироваться к детскому саду**.

Не ленитесь, гуляйте с ребенком регулярно. Воспринимайте прогулку ни как тягостное обязательство, отрывающее вас от важных дел, а как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре, и в конечном итоге прогулки это ваша возможность отвлечься от рутины домашних дел.

Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы *«выплеснуть энергию»*, и просто для хорошего настроения, она улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечнососудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.

От нарушения **режима** дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Вывод прост: соблюдение **режима** дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.