

Влияние режима дня на адаптацию ребенка к детскому саду

Огромное влияние на самочувствие ребенка в новой для него обстановке, играет распорядок дня.

В детском саду - сон, игры, прием пищи, образовательная деятельность, прогулка, проводятся в строго определенные часы. Перед тем, как отдать ребенка в детский сад, обратите внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к режиму детского сада.

Познакомьтесь с меню детского сада и начните постепенно вводить в домашний рацион питания ребенка традиционные для детского сада блюда. Меню в детском саду включает: салаты из свежих овощей, тушеные овощи, паровые котлеты, рыбные блюда, молочные каши, овощные, мясные, рыбные, творожные запеканки.

Перед приходом в детский сад старайтесь не кормить ребенка завтраком. Даже если ваш ребенок в первые дни адаптации будет отказываться от еды в детском саду, не поддавайтесь волнению. Режим дня, коллективный прием пищи, сделают своё дело, ребенок постепенно начнет кушать.

Общая продолжительность сна детей в возрасте младше 5 лет, в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов. Ночной сон не меньше 10 часов. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому придерживайтесь общего режима дня дошкольного учреждения, в том числе, и «тихого часа»: 1-2 часа дневного отдыха для ребенка обязательны, это касается и выходных дней.

Если ребенок отказывается днём ложиться спать – создайте ему все условия спокойного сна. 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 отправиться вместе с вами на отдых.

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

Водите ребенка в детский сад регулярно. Старайтесь не делать больших перерывов.

Гуляйте с ребенком регулярно. Воспринимайте прогулку как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре. Физическая активность необходима детям для развития для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения, она улучшает

процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой 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 соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку!!!