

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

**Консультация для родителей
на тему: «Режим дня
в адаптационный период»**

Зам. директора по УВР: Амшокова Н.З.

2022г.

Консультация для родителей на тему: «Режим дня в адаптационный период»

Нет большей радости для родителей, чем видеть своего ребенка здоровым, закаленным.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, непосредственно образовательные деятельности - все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма.

Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично - вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки.

Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его, укрепляет здоровье. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, особенно белкового компонента пищи, усвояемости питательных веществ. После прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит. Прогулка дает детям возможность в подвижных играх, трудовой деятельности, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных погодных условий.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй - третий день недели. Поэтому домашний режим ребенка в те дни, когда он не посещает детский сад, не должен отличаться от режима дошкольного учреждения.

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, познакомьтесь 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, рыбные и мясные котлеты, салаты из свежих овощей.

Не рекомендуем перед приходом в детский сад кормить ребенка завтраком. Даже если ваш ребенок впервые 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»: 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 отправиться 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 не 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.

Подводя итоги, хочется сказать, что упорядоченный домашний режим, ежедневные вечерние прогулки, полноценный ночной сон ребенка, а в выходные дни полноценный отдых на свежем воздухе, регламентация просмотра телевизионных передач будут способствовать нормальному росту и развитию ребенка, его физическому и душевному благополучию.

Помните об этом!