Режим дня для детей раннего возраста при подготовке их к поступлению в ДОУ

Поступление ребенка в детский сад - важное событие в жизни любой семьи. Сопровождающие этот шаг изменения условий в жизни малыша требуют приспособления к ним, адаптации. Если вы хотите, чтобы адаптация прошла легче и быстрее, подготовку необходимо начать заранее, не менее чем за 2-3 месяца до поступления в ДОУ.

Основная работа по подготовке ребенка к детскому саду производится дома, и главную роль в этом играют родители.

Облегчить ребенку вхождение в новые условия жизни - задача вполне посильная. Дома нужно создать такие условия, которые были бы максимально приближены к среде дошкольного учреждения. Малыш должен привыкать к режиму, т. е. спать, есть, гулять в те часы, которые приняты в соответствующей возрастной группе детского сада.

Что такое режим дня? Режим дня - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.

Итак, режим дня:

☀ поможет не допускать перенапряжения нервной системы и наступления состояния апатии;

☀ повысит трудоспособность, снизит утомляемость;

☀ зарядит оптимизмом и энергией, обеспечит бодростью для выполнения всех поставленных задач;

☀ улучшит состояние пищеварения и повысит иммунитет.

Придерживаться режима следует ежедневно.

При составлении режима дня ребенка, помимо жизненного ритма семьи, следует учитывать его биологические часы (ритмы) - "совенок", "жаворонок". Совы - поздно ложатся спать, просыпаются ближе к обеду. Жаворонки - рано утром просыпаются и рано засыпают на ночь.

Также, следует учесть темперамент ребенка и быстроту переключения с одного действия на другое.

Режим дня важно вводить в жизнь ребенка постепенно. Это может занять неделю, а может и 3-4 дня, ориентируйтесь на состояние ребенка. За один день полностью поменять распорядок дня нельзя. Это вызовет сильный стресс и тревогу у ребенка.

Вводите режим дня, когда малыш полностью здоров и его ничего не беспокоит. Если он болеет, поставлена не так давно прививка, режутся зубы и т.д., то режим дня следует отложить.
Режим дня должен быть гибким и строгим одновременно. Строго соблюдать часы приема пищи, сна и бодрствования. И гибким в планировании досуга.
Если режима дня нет или он неправильно составлен для малыша, то:

⚠ ребенок становится капризным и перевозбужденным, либо медлительным;

⚠ ребенок становится рассеянным и невнимательным;

⚠ не хочет играть в предложенные вами игры;

⚠ ему тяжело уснуть и тяжело проснуться;

⚠ нарушается аппетит.

Такое поведение ребенка отражается на семье и внутрисемейных отношениях.
Режим дня - это стабильность. А где есть стабильность, значит там и безопасность. И только в безопасной среде дети максимально развиваются.