

### Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.*
- *Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.*  
В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
- *Детям, имеющим навыки самостоятельности.* Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- *Детям, чей режим близок к режиму сада.*
- *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.* Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в 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

### Что такое детский сад?

Что такое детский сад?

Всем ребятам говорят.

Детский сад - уютный дом,

Где мы весело живем.

Где танцуют и поют,

Кашу вкусную дают.

Малышам где помогают,

Ну а старших уважают.

Учат там любить, дружить

И семью дорожить.

Здесь на твой вопрос ответят,

И любым помогут детям.

Обо всем мы узнаем,

С воспитателем вдвоем.

Как в игры разные играть,

И как дома помогать.

**МБДОУ-детский сад №174**

**620027, Екатеринбург,**

**ул. Василия Еремина 5**

**Тел. 8(343) 370-25-24**

**МБДОУ-детский сад №187**

**620098, Свердловская область,**

**город Екатеринбург,**

**поселок Шувакиш,**

**ул. Свободы, 11**

**Тел. +7 (343) 376-12-22,**  
**+7 (343) 376-12-42**

### *Летний детско-родительский лагерь «Вместе с мамой в детский сад»*



### **Как приучить ребенка к режиму дня: советы для родителей**

г. Екатеринбург, 2019г



Не пытайтесь выработать режим за день или даже за неделю: вовлекайте кроху в новые правила постепенно.

\* Начните с выработки четкой последовательности действий, постепенно устанавливая для них временные рамки.

\* Соблюдение режима ребенка родителями влечет за собой положительные изменения в психологическом и физиологическом состоянии.

\* Перед разработкой режима понаблюдайте за своим чадом, определите его биоритмы. Так будет проще построить режим или адаптировать приведенные выше примеры под вашего кроху.

\* Приучайте ребенка к режиму в игровой форме: на примере игрушек, рассказывая сказки или небольшие истории о важности того или иного действия (например, почему нужно чистить зубки утром). Если случается форс-мажор: поездка куда-либо, поход или прием гостей, режим можно немного сдвинуть, но позже к нему вернуться.

\* Не давайте малышу серьезно сбиваться с распорядка (кроме случаев болезни).

\* Папе и маме (а также бабушкам, дедушкам и остальным родственникам, которые активно участвуют в воспитании) следует заранее договориться о том, каким должен быть распорядок крохиного дня, и всем обязательно придерживаться его.

\* Постепенно вырабатывайте у малыша навыки самостоятельности, минимизируйте свою помощь.

\* Разрешайте ребенку выполнять все большее количество навыков с каждым днем.

\* Приучая кроху к распорядку, не вводите дополнительных новшеств, например, занятий в развивающих центрах, посещения спортивных секций. Слишком много правил одновременно не уложатся в маленькой головке и могут стать причиной дополнительного стресса, возбужденности.



### **Режим (распорядок) дня для ребенка в 1,5-2 года**

Теперь малыши могут бодрствовать до пяти с половиной часов подряд, а одного послеобеденного сна становится вполне достаточно. Число приемов пищи остается неизменным – их четыре. Уделите также внимание формированию гигиенических привычек.

За месяц до посещения детского сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

### **Гимнастика после сна**

1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

5. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. (закаливающие процедуры)

