

## «Режим дня – подготовка ребенка в детском саду»

Малышу, который собирается в детский сад, придется привыкать к многим вещам: это и новые правила, и отсутствие мамы рядом, и большое количество детей вокруг. Ребенок будет проходить период адаптации, во время которого нагрузка на нервную систему значительно возрастет. В силах родителей минимизировать стресс. Например, по вечерам проводить больше времени с ребенком, перестроить заранее режим дня, чтобы подготовить будущего детсадовца к новой жизни.

Сегодня речь пойдет о режиме — во сколько ложиться спать и вставать, когда завтракать и обедать, чтобы ребенок быстрее привык к садовскому распорядку дня.

### Ночной сон

Здоровый сон поможет малышу справиться со стрессом в период адаптации, поэтому уделите отдыху особое внимание. Восстановление организма и выработка гормонов активнее всего происходят во время сна между 10 часами вечера и 2 часами ночи. Уже сейчас старайтесь укладывать малыша не позднее 22:00.

Чтобы ребенок быстрее засыпал, откажитесь от мультиков и подвижных игр за два часа до сна. Также вечером старайтесь не давать сладкое (даже фрукты), чтобы у ребенка не было излишка энергии.



Попробуйте создать ритуал отхода ко сну, например, примените приемы сказкотерапии, читайте книги — [«Потерял Мышонок сон...»](#), [«Баю-бай, до утра!»](#), [«Слоненок, который хочет уснуть»](#) (также есть сказка про [Кролика](#) и [Тракторенка](#)).



Средняя суточная потребность во сне у детей 3 лет — около 12 часов. В детском саду в младшей группе спят, как правило, 2-2,5 часа. Исходя из этого рассчитайте, сколько должен спать ребенок ночью. Сейчас самое время протестировать, подходят ли эти показатели именно для вашего ребенка. Бывает, что дети спят слишком много дома, поэтому в тихий час не могут заснуть. Или же недосыпают, перевозбуждаются, и тоже появляются проблемы с дневным сном.

## Поздний завтрак

Родителям детсадовцев стоит обратить внимание еще и на время завтрака. В садике завтракают, как правило, в промежутке с 8:00 до 8:30. Возможно, вы будете приводить ребенка раньше, чтобы успеть на работу. Рассчитайте, сколько времени пройдет от пробуждения до завтрака? Сможет ли малыш выдержать это время? Попробуйте уже сейчас завтракать позже обычного.

## Дневной сон

Узнайте, в какое время дети ложатся спать в вашем садике (обычно около 13:00). Постарайтесь в ближайшие дни сдвигать время дневного сна ближе к этой цифре. Так ребенок быстрее привыкнет к новому распорядку и научится засыпать сразу после обеда.

Также обратите внимание: засыпает ваш ребенок самостоятельно или вместе с вами? Если второе, пришло время отказываться от этой привычки. Конечно, в садике это произойдет само собой, но для ребенка это будет дополнительным стрессом.

## Вечернее общение

В период адаптации старайтесь по вечерам больше общаться с ребенком, обниматься, играть. Это своего рода компенсация за ваше отсутствие в садике. Налаживать тесное вечернее общение можно уже сейчас. Например, готовьтесь к садiku: выбирайте вместе одежду, подарок для воспитателя, отвечайте на вопросы ребенка и рассказывайте свои истории из детства.





[Дуся и Поросянок Бобик](#)

Принять и полюбить новый образ жизни ребенку помогут книги на тему детского сада. Книга [«Дуся и Поросянок Бобик»](#) поможет справиться со страхами и увидеть в детском садике все хорошее.

Переходите на новый режим заранее, чтобы адаптация прошла легче!