**«Приучение ребенка к режиму дня»**



**Режим дня** - это определённый распорядок, которого необходимо придерживаться для улучшения жизнедеятельности организма.

Важно понимать, что режим дня ребенка – это не строгий график, когда с точностью до секунды нужно уложиться во время для выполнения задания, это хороший способ удовлетворить потребности крохи. Взрослея, распорядок дня у малыша может и должен меняться.

Для каждой семьи режим строиться согласно их представлениям о необходимой деятельности для ребенка, хобби и традициях.

**Что дает режим дня ребенку?**

* Каждый педиатр говорит родителям, что режим дня дошкольника - это база для здоровья ребенка, а не просто временный момент в жизни - режим поможет развиваться, учиться и расти без вреда для здоровья.
* Также распорядок дня влияет на психологическое здоровье малыша. Если ваше чадо засыпает и просыпается в разное время, значит, и бодрствует он разное количество часов. Как результат утомляемость, раздражительность, возможны проявления агрессии и ослабление иммунитета.
* Режим организует ребенка и помогает в достижении поставленных целей. Если он хочет научиться играть на гитаре или в шахматы, в его расписании появится время для занятий, соответственно малыш идет к цели.
* Ребенку, который живет по режиму с детства, не приходит на ум отказаться ложиться спать, есть или гулять. Малыш сам будет охотно придерживаться распорядка дня, потому что это залог стабильности и спокойствия, которые так для него важны. По утрам у ребенка есть время, не спеша одеться, никто его не подгоняет. Днём ритм жизни в семье предсказуем – все проходит мирно и без конфликтов. Вечером родители могут посвятить время себе.

Вопрос о том, когда и как приучать ребенка к режиму, неизбежно встает перед молодыми родителями. Разработать режим дня грудного младенца – значит составить распорядок кормления, сна, купания и прогулок, способствующий нормальному физическому и умственному развитию ребенка. Важно, чтобы заданный ритм был удобен как малышу, так и всем членам семьи.

Когда ребёнок попадает в детский сад, его режим меняется. На каждые сто детей приходится два-три случая длительной или полной дезадаптации детей к условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие, просидевшие длительное время дома с мамой или бабушкой.

 В образовательном учреждении определен 10,5 часовой режим пребывания детей, основу которого составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных видов образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей определенного возраста. В дошкольном учреждении реализуется режим дня для разных возрастных групп. Режим в группах ДОУ максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка. Это улучшает настроение ребёнка, даёт ему возможность чувствовать себя в коллективе детей более комфортно, проявлять активность в различных видах детской деятельности.

***Лучший момент для успешного и скорейшего привыкания ребенка к режиму пребывания в детском саду - это возраст в 2-3 года.*** На этот период приходится кризис раннего детства, обычно именуемый психологами кризисом трех лет. Дети, стремясь утвердить свое Я, тянутся к самостоятельности, относительной автономности существования. Именно в это время детсадовский режим жизни может благоприятно повлиять на становление личности дошкольников и их адаптацию к новой социальной среде.

***Наименее благоприятный период - это четыре года и промежуток от 5 до 6 лет.*** Здесь развитие ребенка относительно стабилизируется, и резкое изменение образа жизни, связанное с утратой приватности (возможности побыть наедине с собой или близким человеком, хорошо чувствующим его настроение, знающим его потребности, желания и привычки), может привести к неприятным последствиям.

Погружение в атмосферу детсадовской общности воспринимается как насилие над личностью, утрата собственной индивидуальности. Тяжелые переживания влекут за собой появление протестных форм поведения: истерик, капризов, непрестанного нытья по выходным, а иногда и соматических расстройств – повышения температуры, появления болей в животе и жидкого стула, обострения хронических заболеваний. Дети прибегают к манипулированию, проливают горючие слезы, ластятся к родителям, требуя возврата к прежней вольготной жизни дома. Ребенок как бы вовлекает взрослых в затяжную войну, где вопрос, кто кого, решается то в пользу родителей, то в пользу малыша.

Действия ребенка выстраиваются приблизительно по такой схеме: сначала в ход идут просьбы и рассказы о том, как все плохо в садике, если не помогает, тогда в ход идут слезы и истерики, не действуют и они, остается еще одно средство - болезнь.

Облегчить процесс ломки взрослые могут двумя путями.

* ***Ребенок должен знать с первого дня, что выбора у него нет - посещение садика неизбежно.***
* Второй путь заключается в ***установлении договоренности с администрацией детского сада и работающим персоналом о необходимой длительности вашего пребывания в саду.***



