

# Режим дня для детей третьего года жизни

## Режимные моменты

## Время

### Дома

Подъем, утренний туалет

06.30 (07.00) - 07.30

### В дошкольном учреждении

Утренний приём, осмотр, самостоятельная деятельность. Игры, общение

07.30 – 08.05

Утренняя разминка

08.00 – 08.05

Подготовка к завтраку, завтрак

08.05 – 08.35

Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам (в том числе индивидуальное общение педагога с детьми)

08.35 – 09.00

Непосредственно-образовательная деятельность (по подгруппам)

09.00 – 09.10; 09.20 – 09.30

Подготовка ко 2 завтраку, завтрак

09.30 – 09.35

Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность, наблюдения, труд). Возвращение с прогулки

09.35 – 11.20

Подготовка к обеду. Обед

11.20 – 11.55

Подготовка ко сну

11.55 – 12.05

Дневной сон

12.05 – 15.05

Постепенный подъём, гигиенические, закаливающие процедуры

15.05 – 15.25

Самостоятельная деятельность /непосредственно-образовательная деятельность

15.25 – 15.55

Подготовка к полднику, полдник

15.55 – 16.25

Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

16.25 -18.00

### Дома

Прогулка, возвращение домой

18.00 – 18.50

Легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры

18.50 – 20.30

Подготовка ко сну, укладывание спать

20.30 – 06.30(07.00)



## Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.
- Детям, физически здоровым.
- Детям, имеющим навыки самостоятельности.
- Детям, чей режим близок к режиму сада.

## Чем могут помочь родители?

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- Не перегружайте малыша в период адаптации
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
  - Будьте терпимее к капризам.
  - Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку.
  - Призовите на помощь сказку или игру.

## Помощь нужна еще и родителям!

*Чтобы помочь себе, нужно:*

- ✓ *быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.*
- ✓ *поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.*
  - ✓ *воспользоваться помощью*
  - ✓ *заручиться поддержкой.*





## Типичные ошибки родителей

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- Стоит **избегать разговоров о слезах** малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.