



«ЖИВУ ПО РАСПИСАНИЮ»

(ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА РЕБЕНКА

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПОСЕЩЕНИЮ ДОУ)



Часто мамы задаются вопросом «Как организовать день ребенка?» С детками первого года жизни всё проще – большую часть времени занимают стандартные занятия: сон, еда, гимнастика, прогулка, купание. А что же делать с малышами полутора – трех лет, которые уже меньше спят, стремятся более активно познавать окружающий мир, но еще не посещают детский сад?

Значение режима дня для ребенка

В первую очередь следует подчеркнуть, что при помощи режима гораздо проще планировать день и успевать, не только погулять с малышом и накормить его, но и заниматься развивающими играми с ним, уделять внимание дополнительным занятиям. Кроме того, соблюдение режима ребенка позволяет родителям выделить время и на домашние дела, отдых (что немаловажно для атмосферы в семье). Составляя режим дня и подходящее расписание для своего ребенка, обязательно учтите продолжительность сна, которая в год должна быть не менее 13,5 часов, в полтора-два года – не менее 12,5 часов, в три – около 15 часов.

Помните, что до полутора лет детки, как правило, спят днем дважды, а после – раз. Укладывая малыша в одно и то же время, вы выработаете у него соответствующую привычку, и процесс укладывания не будет отнимать время и нервы. Кроме того, сон «по расписанию», как утверждают педиатры, является более глубоким, малыш лучше отдыхает и просыпается бодрым и веселым.

Очень важно спланировать и время питания – это позволит предотвратить проблемы с пищеварением и капризы за обеденным столом. К привычному времени в желудке будет вырабатываться желудочный сок, и ребенок будет испытывать чувство голода.



Знаете ли вы? Что касается распписания игр и прогулок, благодаря режиму даже годовалый ребенок будет знать, что перед сном шумные догонялки запрещены, а после завтрака пора на прогулку.

Повторяющиеся действия и ритуалы, как утверждают детские психологи, очень важны для малышей, они позволяют им чувствовать себя в безопасности.

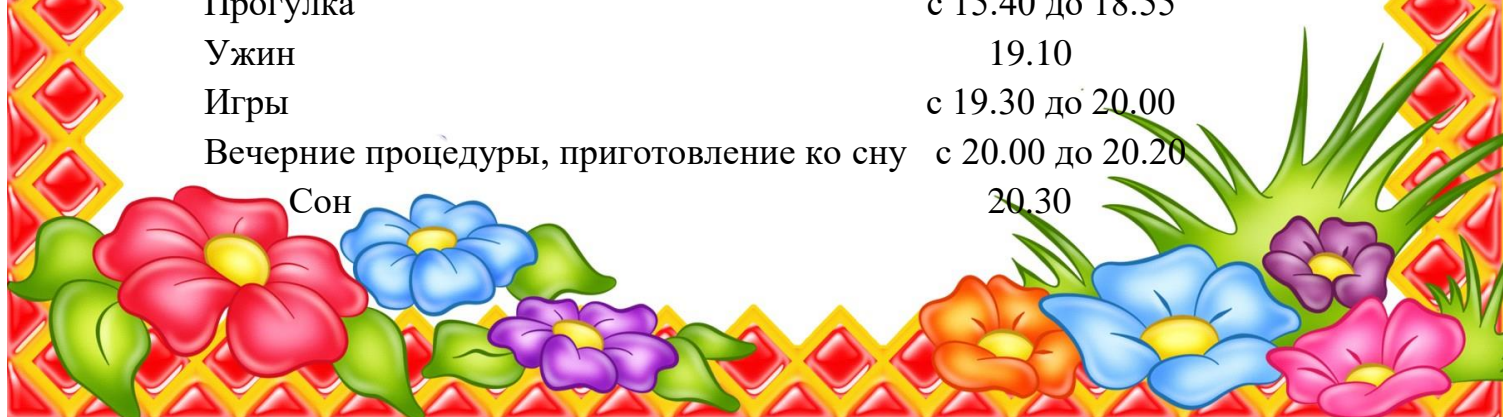
Отдельно стоит упомянуть о соблюдении режима во время болезни: в этот период распорядок дня и годовалого, и трехлетнего ребенка меняется, и «жить по часам» не получается. Не стоит будить малыша, если он заснул, а пришло время обеда, или же укладывать его по привычному графику, если он только недавно проснулся. Прислушайтесь к пожеланиям крохи, а когда здоровье поправится – плавно возвращайте распписание.



Важно! Не стремитесь расписать режим поминутно: он может быть плавающим, однако последовательность действий следует соблюдать строго. Это позволит малышу адаптироваться, если в какой-то день условия изменились. Кроме того, такая стабильность, по утверждениям психологов, позволяет минимизировать количество истерик.

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.

Действия	Время выполнения
Подъем, утренние процедуры	около 7.00
Завтрак	около 7.30
Бодрствование, игры, прогулка	с 8.00 до 11.20
Обед	11.30
Сон	с 12.10 до 15.10
Полдник	15.15
Прогулка	с 15.40 до 18.55
Ужин	19.10
Игры	с 19.30 до 20.00
Вечерние процедуры, приготовление ко сну	с 20.00 до 20.20
Сон	20.30





Если вы планируете отдать кроху в садик в этом возрасте, постепенно приводите режим дня к «детсадовскому»: так для 2-летнего ребенка будет проще перестроиться и приспособиться к новому графику и условиям.

Для всех детей в детском саду предусмотрен одинаковый режим дня. Это касается дневного сна, питания, времени прогулок, развлечений и развивающих занятий, согласно возрастной категории. Если придерживаться подобного режима и дома, то можно сократить период адаптации ребенка к новому окружению, приучить к порядку и сохранить устойчивость детской психики.


Режим составляют в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.12660–10. Основные положения:

- ✓ В детском саду предусмотрено трехразовое питание (завтрак, обед, полдник), а также второй завтрак (фрукты, соки)
- ✓ Предусмотрено 2 прогулки на свежем воздухе – в первой половине дня и после дневного сна. В общей сложности гулять с детьми требуется 3–4 часа. Время пребывания на улице сокращается при температуре ниже –15 °С и скорости ветра от 7 м/с.
- ✓ Согласно расписанию дня, время дневного сна составляет 2–2,5 часа, при этом воспитатель должен присутствовать в спальне и следить за спящими детьми.
- ✓ Требуется проветривать помещение не менее 10 мин. через каждые 90 мин. При отсутствии детей организовать проветривание за 30 мин. до их прихода с улицы или занятий. Температура воздуха не должна опускаться более 2–4 °С, важно избегать сквозняков.
- ✓ Постельное белье в детском саду требуется менять минимум 1 раз за 10 дней (согласно графику).
- ✓ В холодный сезон воспитатель должен встречать детей утром в группе, при теплой погоде – на улице (на групповой площадке).

Режим питания в дошкольной организации:

8:30 Завтрак
10:00 Второй завтрак
12:20 Обед
15:30 Полдник

В домашних условиях следует придерживаться подобного режима питания и включать в рацион малыша дома меню детского сада. (Приложение 1)



Занятия в детском саду



В детском саду развивают речевые навыки, расширяют кругозор детей, знакомят с азами математики и письма, прививают любовь к творчеству и культуре, дают новые знания. При отсутствии медицинских противопоказаний занятия ведутся по таким направлениям: физкультура; формирование элементарных математических представлений; развитие речи, приобщение к художественной литературе, подготовка к обучению грамоте; художественно-эстетическое развитие: рисование, лепка, аппликация, музыка, конструктивно-модельная деятельность.

Распорядок дня следует тоже привести в подобный распорядку детского сада, для облегчения адаптационного периода малыша в детском саду.

Режим дня на холодный период года в дошкольной организации:

Наименование режимных моментов	группа раннего возраста
Прием детей, осмотр, свободная игра; взаимодействие с родителями	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	5 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.30
Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами (по подгруппам)*	9.30-10.00
Второй завтрак**	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 -12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 -15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.15-15.30
Полдник	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 -16.40
Чтение х/л****	16.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -18.00

*Указана общая длительность, включая перерывы 10 мин

** В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 включает свежие фрукты, соки или напитки

*** Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение (1 раз в неделю)

**** Ежедневное чтение х/л, познавательных книг, детских энциклопедий. Ребенок имеет свободный выбор: слушать или заниматься своими делами.



Гибкий режим дня на тёплый период года
в дошкольной организации



Наименование режимных моментов	группа раннего возраста
Приём детей на участке, игры, взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	7.30-8.20
Утренняя гимнастика на воздухе	5 мин
Гигиенические процедуры, завтрак	8.25-9.00
Самостоятельная деятельность детей	9.00-9.30
Основная образовательная деятельность музыкально-эстетического цикла, тематические развлечения, физкультурные развлечения и праздники (на участке)	9.30-9.40
Второй завтрак (фрукты)	9.40 -9.50
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.50-10.00
Прогулка: игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, , закаливающие процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений.	10.00-11.55
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность	11.55-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.15
Подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливание, гимнастика после дневного сна, водные процедуры	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Чтение х\д, игры, самостоятельная деятельность	15.40 -16.40 (чтение – 10 мин)
Подготовка к прогулке Прогулка. Игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.40-18.00

Если Вы, дорогие родители, приведете домашний режим ребенка: и питание, и сон, и прогулки, и занятий в соответствие режиму детского сада, то ваш малыш закончит свой адаптационный период гораздо раньше!

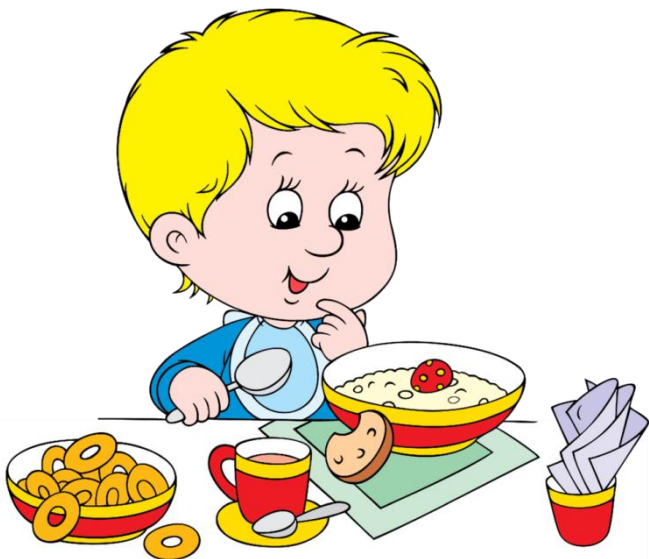


Как приучить ребенка к режиму дня: советы для родителей



- ✚ 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.
- ✚ 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. Это особенно актуально, если родители в разводе: вне зависимости от того, где находится кроха, он должен жить по одному графику.
- ✚ Постепенно вырабатывайте у малыша навыки самостоятельности, минимизируйте свою помощь. Не стоит забирать у полуторагодовалого ребенка ложку, если он кушает слишком долго, выбиваясь из графика. При этом важно не перегнуть палку: если у крохи не получается быстро надеть пижаму, помогите ему, иначе малыш будет ложиться в постель разнервничавшийся и возбужденный. **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.

Примерное меню МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»



Примерное меню МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»

Завтрак

- Каша гречневая молочная жидкая
- Каша манная молочная жидкая
- Каша пшенная молочная жидкая с маслом
- Каша овсяная молочная жидкая с маслом
- Каша рисовая молочная жидкая
- Макароны отварные с маслом и сахаром
- Каша пшенная молочная жидкая
- Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом («Дружба»)
- Суп молочный с вермишелью
- Рисовая каша с курагой
- Бутерброд с сыром и маслом
- Бутерброд с маслом
- Чай с сахаром
- Чай сладкий с лимоном
- Кофейный напиток с молоком
- Чай с молоком

2-й завтрак

Фрукты свежие

- груша
- банан
- яблоко

Фрукты консервированные

- ананасы

Обед

1-е блюдо:

- Суп гороховый на мясном бульоне
- Борщ с фасолью с мясом и сметаной
(2 вариант: Борщ на мясном бульоне и сметаной)
- Суп рыбный со сметаной (горбуша)
- Суп крестьянский с мясом
- Суп вермишелевый с мясом
- Рассольник на мясном бульоне со сметаной
- Суп картофельный с фасолью и мясом птицы
(вариант 2: Суп фасолевый на бульоне из курицы).
- Суп картофельный с зеленым горошком
- Свекольник с мясом и сметаной
- Щи из свежей капусты
(вариант 2: Щи из квашеной капусты)

2-е блюдо:

- Жаркое по-домашнему из говядины
Макароны отварные (гарнир)

- Сельдь с луком и растительным маслом
- Гуляш из отварного мяса индейки
- Пюре картофельное с маслом
- Плов с мясом птицы
- Голубцы с гарниром (картофельное пюре)
- Рыба тушеная
- Пюре картофельное с маслом
- Котлета мясная
- Рис отварной с овощами
- Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом
- Сосиска отварная
- Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом
- Рагу овощное с мясом и томатным соусом
- Биточки (тефтели) рыбные с томатным соусом и гарнир

Салат:

- Салат морковный с растительным маслом
- Салат из свеклы с яблоками
- Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом (2 вариант: Салат из квашеной капусты)
- Салат из моркови с яблоком и растительным маслом

- Горошек зеленый отварной
- Компот из сухофруктов
- Хлеб ржаной

Полдник:

- Плов фруктовый
- Омлет натуральный
- Биточки манные с фруктовым соусом
- Запеканка творожная со сметанным соусом
- Винегрет овощной
- Каша гречневая молочная жидкая
- Салат морковный с маслом и сахаром
- Оладьи с сахаром
- Булочка молочная (вариант 2: Ватрушка с творогом)
- Пирог с повидлом
- Сырники со сметанным соусом (вариант 2: Лапшевник с творогом и молочным сладким соусом)
- Кондитерское изделие (варианты: вафли, печенье, пряники)
- Чай с сахаром
- Какао-напиток на молоке
- Молоко стерилизованное витаминизирован-е
- Чай сладкий с лимоном
- Кофейный напиток с молоком

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

