

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА»**

**Консультация для родителей:**

**«Это грозное слово «режим»».**

Воспитатель: Сайфетдинова Р.К.

В нашем детском саду принят такой распорядок дня:

7.30 - прием детей;

8.20 - завтрак;

9.00. - образовательная деятельность;

10.30. -. второй завтрак;

12.00. -. обед;

12.20. - тихий час;

15.30. - полдник;

Закрывается детский сад, как правило, в 18.00 часов.

Начиная подготовку малыша к походу в детский сад, вы вполне можете ориентироваться именно на этот распорядок дня. И если до сих пор режим вашего ребенка существенно отличается от указанного (например, он ложится спать очень поздно, и спит до десяти -одиннадцати часов утра) вам конечно, нужно привести режим в соответствии с нормативами. Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад.

Урегулирование режима - не из тех дел, которое можно пускать на самотёк, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко, трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому распорядку дня. Вообще маленькие дети любят, чтобы все было по "расписанию", одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни - даже значительно менее глобальные, чем приход в детский сад - могут вывести бурю протеста со стороны маленького консерватора. И этот консерватизм - не отклонение, а напротив, очень ценное качество. Оно говорит о том, что у малыша уже формируется устойчивое представление о собственном "я", внутренняя психологическая целостность. Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и " малыши дозами" каждый день, понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к садиковскому режиму. Например, вставайте каждый день чуть раньше , пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.