

Примерный режим дня для детей 2 – 3 лет

Дома:	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении	
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Прием и осмотр детей Совместная деятельность педагога с детьми. Самостоятельная игровая деятельность детей .	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика (подвижная игра)	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку (культурно-гигиенические процедуры), завтрак, полоскание полости рта после еды	8.25 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность педагога с детьми (до 10 минут), совместная образовательная деятельность Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.40 – 9.50
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры) Прогулка: - совместная деятельность педагога с детьми, - самостоятельная игровая деятельность детей	9.50 – 11.30
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры)	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед, полоскание полости рта после еды	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.30
Постепенный подъем (гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры)	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник, полоскание полости рта после еды	16.00 – 16.30
Непрерывная образовательная деятельность педагога с детьми (до 10 минут), совместная образовательная деятельность Самостоятельная игровая деятельность детей.	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке (гигиенические процедуры), прогулка	17.00 – 19.00
Дома	
Прогулка (общение, игры)	19.00 – 19.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, ужин, спокойные игры, общение	19.30 – 20.30
Укладывание, чтение детской художественной литературы, общение, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)

Несколько советов родителям для успешной адаптации ребенка к детскому саду

Необходимо: - создавать ребенку хорошее настроение, внушать ему, что он дорос до сада и стал таким большим; - по возможности в первые дни забирать ребенка домой пораньше; - создать для ребенка в семье спокойный, бесконфликтный климат; - щадить нервную систему ребенка, уменьшить на нее нагрузку; - на время прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократить просмотр телевизионных передач; - одевать ребенка в соответствии с температурой в группе и на улице; - сообщить воспитателям о личных особенностях малыша; - в выходные дни создать дома режим такой же, как в детском саду; - быть терпимыми к детским капризам; - при выраженных невротических реакциях обратиться к врачу; - быть уверенными и спокойными. Нельзя: - в присутствии ребенка плохо говорить о детском саде; - «наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой; - ограничивать контакты ребенка с детьми в группе; - увеличивать нагрузку на нервную систему ребенка, посещать с ним многолюдные и шумные места; - все время кутать ребенка, одевать его не по сезону; - конфликтовать дома; - резко менять режим дня в выходные дни; - обсуждать в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом; - чрезмерно беспокоиться за ребенка в детском саду (заглядывать в окна группы, находиться в зоне видимости ребенка во время прогулки)
--

Основные особенности нормально текущего периода адаптации

Нарушения настроения Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца). Нарушения сна Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев). Нарушения аппетита Дети начинают плохо есть (причем и дома и в детском саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протёртой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданная консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).	Понижение иммунитета Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОВВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше). Нарушение поведения Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев). Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.
--	---