

Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла быстро и безболезненно, родителям следует подготовить своего малыша за некоторое время до начала посещений дошкольного учебного учреждения. Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня. Известно, что *в каждом детском саду есть режим дня*. Сон, игры, прием пищи и занятия в детском саду проводятся в строго определенные часы. Перед тем, как отдавать малыша в детский сад, родителям следует устроить распорядок дня дома таким образом, чтобы время сна и еды приходилось на те же часы, что и в детском саду. Для этого папам и мамам необходимо знать, какой режим дня в детском саду.

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребенка в детском саду может быть различным, но каждое дошкольное учебное заведение придерживается единых общих правил.

Примерный режим детского сада:

- с 7:00 до 8:00 – прием детей в группу, свободная деятельность;
- с 8:00 до 8:20 – завтрак;
- с 8:20 до 8:30 – свободная деятельность;
- с 8:30 до 9:00 – занятия с детьми по группам;
- с 9:00 до 9:20 – подготовка к прогулке;
- с 9:20 до 11:20 – прогулка на свежем воздухе;
- с 11:20 до 11:45 – возвращение с прогулки, свободная деятельность;
- с 11:45 до 12:20 – обеденное время;
- с 12:20 до 12:45 – спокойные игры, подготовка к дневному сну;
- с 12:45 до 15:00 – тихий час;
- с 15:00 до 15:30 – подъем, полдник;
- с 15:30 до 15:45 – свободная деятельность;
- с 15:45 до 16:15 – занятия с детьми по группам;
- с 16:15 до 16:30 – подготовка к вечерней прогулке;
- с 16:30 – прогулка на свежем воздухе.

Время свободной деятельности в режиме дня в детском саду предусмотрено для самостоятельных игр. Также, дети играют друг с другом во время прогулки на свежем воздухе. Если на улице плохая погода, то вместо прогулки дети проводят время в группе. **Летний режим в детском саду** несколько отличается от других периодов – в это время дети ходят на экскурсии, посещают театры, зоопарк и другие интересные места.

Время приема пищи практически во всех детских садах одинаковое. Некоторые изменения встречаются в частном детском саду – помимо завтрака, обеда и полдника тут есть второй завтрак и ужин. Второй завтрак, как правило, состоит из фруктов, витаминизированных блюд и сладкого. Ужинают дети в период с 18:30 до 19:00.

Огромное значение в режиме дня в детском саду играет не только время приема пищи, но и состав блюд. Приблизительное меню в обязательном порядке должно включать: молочные продукты, овощи, фрукты, мясные и рыбные продукты, хлеб. Родители могут заранее поинтересоваться, чем кормят детей в конкретном детском саду.

Во время тихого часа все дети отдыхают. Даже если ребенок не хочет спать днем, то он просто лежит на кровати. Как правило, время дневного сна составляет от 2 до 3 часов.



Большое значение для полноценного развития ребенка играют занятия в детском саду. Длительность занятий, как правило, не превышает 30 минут, чтобы ребенок не успел устать. Основные занятия в детском саду:

- музыкальные занятия;
- занятия на развитие речи;
- физкультура;
- изобразительное искусство;
- формирование первичных математических навыков.

Все занятия с детьми проводятся по группам в зависимости от возраста ребенка. Время занятий в старшей и подготовительной группе является более продолжительным, чем в младшей и ясельной.