

## Важность режима дня



### Что такое режим дня?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов

### Зачем нужен режим дня?

Залог более спокойного поведения ребёнка и хорошего самочувствия. Режим помогает обучать ребёнка осознанному и ответственному отношению к себе и окружающим, развивает навык планирования и ожидания. Формирует самостоятельность.



### Какого режима дня стоит придерживаться?

Режим дня ребёнка должен соответствовать режиму дня в детском саду. Вечером укладывать ребёнка спать стоит не позднее 21.00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

## Важность ритуала прощания



### Что такое ритуал прощания?

Ритуал прощания – это ваши действия и слова, которые транслируют ребёнку послы, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю».

### Для чего он нужен?

Для ребёнка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе.

### Как создать свой ритуал прощания?

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Ты погуляешь, пообедаеть, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

## Рассказываем про детский сад

### Зачем нужно рассказывать про детский сад?

Чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно и был готов к различным ситуациям.

### Что рассказывать про детский сад?

Рассказывать про детский сад нужно только правду. Расскажите малышу про режим дня, про игры и новые знакомства.

Про трудности, с которыми он может столкнуться и как с ними справиться. Только не в коем случае не пугайте ребёнка.



### Как рассказывать про детский сад?

Дети любят сказки, поэтому перед сном можно рассказывать ребёнку сказки про то, как Ёжик пошёл в детский сад или как Белочка нашла в детском саду себе друзей.

Истории можно придумать самим или посмотреть в интернете. Также можно разглядывать с ребёнком свои детские фотографии и рассказывать о своём опыте посещения детского сада.

## Самостоятельность ребенка

### Зачем ребёнку нужна самостоятельность?

Наличие элементарных навыков самостоятельности позволит малышу позаботиться о себе самостоятельно и тем самым чувствовать себя более уверенно.

### Какие навыки самостоятельности развивать?

Конечно, педагоги детского сада будут помогать малышу во всём. Но было здорово, если бы ваш малыш умел держать ложку и есть самостоятельно, пить из кружки, умел снять штанишки, трусики, носочки и сандалики.



### Как развивать у ребенка самостоятельность?

Не нужно выполнять за ребёнка то, что он может сделать сам. Следует помогать ребёнку только в том случае, если он просит взрослого о помощи. Не нужно вмешиваться в деятельность ребёнка, когда он этого не просит. Пусть он учится постигать какие-то вещи сам и делать маленькие открытия. Нужно всячески поощрять стремление ребёнка к самостоятельности.

# Учимся пользоваться горшком

## Когда начинать приучать?

Оптимальный возраст для этого 18 месяцев, когда ребёнок уже начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это вербально или жестом. Другой критерий — ребёнок умеет самостоятельно снимать штанишки и надевать их, проявляет негативные эмоции, когда они грязные.

## Правила приучения к горшку?

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и удобным. Горшок не должен ассоциироваться у ребёнка с игрушкой. Горшок должен постоянно стоять в одном и том же месте и днём и ночью. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошность нельзя.



## Как приучить ребенка к горшку?

Прежде всего запаситесь терпением. Высаживайте ребёнка на горшок в режимные моменты: перед сном, после сна, перед прогулкой. Наблюдайте за ребёнком, он сам подаст вам сигнал, когда захочет в туалет. Не стимулируйте мочеиспускание звуками льющейся воды. Хвалите ребёнка за каждый удачный раз.