**Режим ребёнка в новогодние праздники**

Новогодние праздники являются фактором стресса для детей, родители которых считают: нет ничего страшного в том, чтобы однажды отправиться в кровать позже, ведь череда ярких мероприятий — большое благо для малыша любого возраста.

 Это не так!!!

**Почему так важно сохранить режим дня — это тот самый вопрос, которым задаются абсолютно все родители накануне**

**новогодних каникул.**

В праздничные дни родители частенько разрешают детям вставать утром попозже, отменяют дневной сон, если ребенок просит об этом, и соответственно позволяют на час-два позже ложиться спать вечером. В результате к концу каникул устоявшийся режим дня меняется полностью. И только накануне первого рабочего дня родители, опомнившись, вдруг срочно пытаются вернуть все на круги своя. Без скандалов обходится редко.

# причин соблюдать режим дня ребенка в новогодние праздники

1. Режим помогает дисциплинировать ребенка. Он спокойнее и увереннее переживает смену деятельности — от прогулки к еде, ко сну и к занятиям.
2. Режим помогает ребенку приспособиться к своим биоритмам, его организм сам привыкает выполнять те или иные действия в определенные часы. Когда такой режим сбивается, малыш может стать нервным, капризным, и, чтобы вернуть его снова в привычный ритм, потребуется много усилий со стороны всех членов семьи.
3. Врачи отмечают, что дети, которые соблюдают режим дня, физически более крепкие, активные, меньше переутомляются, реже капризничают.
4. Режим дня помогает детям легче воспринимать новую информацию, им проще дается процесс обучения и выполнение домашних заданий.
5. Дети, соблюдающие режим дня, более самостоятельны, поскольку четко знают, в какое время лучше сделать то или иное, чтобы иметь свободное время для любимых занятий или просмотров мультфильмов.

**Как сохранить режим дня в праздники**

Максимум отклонений от режима можно позволить ребенку только 31 декабря и 1 января. В эти дни в общей суете детям действительно трудно соблюдать обычный распорядок дня.

Конечно, всем хочется вместе с семьей побыть за праздничным столом и встретить Новый год. Однако дошкольники редко могут преодолеть усталость, которая проявляется гораздо сильнее, и мало кто способен дождаться курантов. И поверьте, в этом нет необходимости.

Расскажите, что лучше вовремя лечь спать, и тогда Дед Мороз обязательно заметит это, и желанный подарок обязательно будет ждать малыша под елкой.

Поездка в гости не должна сильно влиять на режим дня ребенка. И если в обычные дни он ложится спать в 21:00, то родителям придется постараться и вернуться домой к этому времени, иначе накопленную усталость будет трудно компенсировать в течение всех праздников.

В праздники дети с удовольствием смотрят телевизор — море шедевров мультипликации в эти дни удерживает малышей перед экраном. *Не стоит позволять проводить время у телевизора или за планшетом больше, чем в будни.*

За 3 дня до конца каникул полностью восстановите привычный режим дня, строго по часам. Строго следите за тем, чтобы ребенок ложился спать в 9-10 часов вечера.

В тех семьях, где налажен режим сна и бодрствования, легче складываются более гармоничные отношения, если созданы определенные ритуалы. Это может быть череда раз и навсегда заведенных событий. Например, в определенное время малыш пьет теплое молочко с печенькой, не забыв накормить любимого мишку перед сном, затем водные процедуры, сказка на ночь, а на кроватке в определенное время (всегда одно и то же) завязывается ленточка, которая возвещает, что в королевстве наступило время подготовки ко сну. *Очень важно примерно за час до сна сообщать ребенку, что наступило время спокойных игр.*

 **ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Холодный период года |
| Время проведения |
| Дома |
| Подъем, утренний туалет, закаливание | 06.30(07.00)-07.30 |
| В дошкольном учреждении |
| Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников Совместная деятельность педагога с детьми в ходе режимных моментов | Приём, осмотр, взаимодействие с родителями, беседы, наблюдения в уголке природы, игры, индивидуальная работа с детьми | 07.30-08.00 |
| взаимодействие с родителями, беседы, наблюдения в уголке природы, игры, индивидуальная работа с детьми | 08.00-08.06 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.06 -08.40 |
| Самостоятельная  деятельность детей | Игры, рассматривание книг, иллюстраций | 08.40-09.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами | 09.00-9.30 (По подгруппам 10-12 чел) |
| Совместная деятельность педагога с детьми в ходе режимных моментов.Самостоятельная деятельность детей. | Второй завтрак | 09.30- 09.55 |
| Подготовка к прогулкеПрогулка (игры, наблюдения, элементарные опыты, индивд.работа) | 09.55- 11.30 |
| Возвращение с прогулки.  | 11,30-11.40 |
| Подготовка к обеду. Обед | 11.40-12.00 |
| Дневной сон | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем,гимнастика-побудка, закаливание.  | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику,полдник | 15.20-15.40 |
| Игры, чтение, рассматривание иллюстраций, театрализ.деятельность  | 15.40-16.00(По подгруппам 10-12 чел) |
| Подготовка к прогулкеПрогулка, игры. Возвращение с прогулки | 16.00-17.00 |
| Самостоятельная деятельность детей. |
| Совместная деятельность педагога с детьмиСамостоятельная деятельность детей. |  Подготовка к ужину. Ужин. | 17.00-17.30 |
| Игры, индивидуальная работа | 17.30-18.00 |
| Прогулка. Уход домой | 18.00-19.30 |
| Дома |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. | 19.30-20.30(21.00) |
| Ночной сон | 20.30(21.00)-06.30 (07.00) |