

**Это грозное слово "режим"... Какой режим дня принят
в детских садах?**

В стандартном государственном детском саду распорядок дня примерно таков:

7.00 - прием детей в группу

8.30 - завтрак,
затем - занятия
прогулка,

12.00 - обед

13.00 -15.00 - тихий час

15.30 - полдник,
затем - игры, прогулка.

Закрываются детские сады, как правило, в **19.00**, на практике же часам к шести вечера детишек обычно уже разбирают по домам.

Приведенный режим - общая схема, в которую каждый из садиков может вносить некоторые вариации. Но тем не менее, 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 отличался от указанного (например, он ложился спать очень поздно и спал до десяти-одиннадцати часов утра), вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с "нормативами".

Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

Вообще, маленькие дети очень любят, чтобы все было "по расписанию", одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни - даже значительно менее глобальные, чем поход в детский сад! - могут вызвать 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 психическая целостность.

Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к садиковому 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.