**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10**

**(МКДОУ д/с комбинированного вида №10)**

**301602, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая,**

**улица Горького, дом 7**

**Телефон: (48731)6-37-02**

**Эл. почта: mkdouds10.uzl@tularegion.org**

**Консультация на тему:**

**«Режим дня в новогодние каникулы»**

Воспитатель высшей квалификационной категории

Гудкова Вера Ивановна

Узловая, 2022-12-26

Новый Год и Рождество это, вне всяких сомнений, волшебные моменты, когда мы напрочь забываем о распорядке дня, поэтому несколько советов помогут вам держать ситуацию под контролем

Как ни странно, но распорядок дня делает малышей счастливей и спокойней, а когда нарушен режим дня самого маленького члена семьи, то потом наладить привычный образ жизни всей семьи, становится сложнее.

Придерживайтесь обычного распорядка дня настолько, насколько это возможно. Если дошколенок один раз пропустит послеобеденный сон, он может просто немного покапризничать вечером. Однако если это будет происходить неделю, то не принесет радости ни ребенку, ни родителям.

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.

Ложиться спать и просыпаться в праздники необходимо в привычное время, как в будние дни. Ночной сон дошкольника должен быть не менее 10 часов. Конечно, обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе, продумав заранее в какие подвижные игры вы будете играть. Обязательно позаботьтесь о снаряжении: санки, ватрушки, лыжи, коньки и т.д.

Во время прогулки не забывайте про элементарную безопасность: не отходите далеко от ребенка, на одежде ребенка обязательно должны быть светоотражающие нашивки, в кармане верхней одежды может лежать записка с именем и фамилией ребенка, номером Вашего телефона.

В связи с ростом заболеваний ОРВИ и гриппом в предпраздничные дни, постарайтесь избегать мест массовых скопления народа, посещений торговых центров. Соблюдайте меры защиты при посещении праздничных мероприятий в закрытых помещениях. Сеансы новогодних представлений обычно проходят несколько раз в течение дня, для дошкольника идеальны утренники в 9-10 часов утра. Понятно, что дети радуются любым сеансам, только помните, что ребенку тогда потребуется изменить режим и ожидания представления, пусть даже если это будет дополнительная прогулка перед дневным спектаклем, утомит ребенка. Ему будет трудно быстро перестроиться.

Поездки в гости тоже не должны 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, лучше на полчаса дольше задержаться на горке, ведь когда, как не в праздники, можно позволить себе вдоволь насладиться игрой в снежки или катанием на санках.

За 2 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. Малыш видит подготовку, его организм спокойно настраивается на просмотр замечательных волшебных снов, которые утром будут обсуждаться за завтраком.

Помните, что режим помогает дисциплинировать ребенка. Он спокойнее и увереннее переживает смену деятельности — от прогулки к еде, ко сну и к занятиям, помогает детям легче воспринимать любую новую информацию. Дети, соблюдающие режим дня, более самостоятельны, поскольку четко знают, в какое время лучше сделать то или иное, чтобы иметь свободное время для любимых занятий.

Удачи Вам в воспитании ребенка, пусть новогодние каникулы принесут только радость и массу положительных эмоций!