

## Планируем день

Дети до трех лет остро переживают любые перемены в жизни. Чувствительность нервной системы объясняет их быстрое перевозбуждение и усталость, поэтому необходим особый подход к **режиму дня** малыша.

При соблюдении режима налаживается работа всех внутренних органов, повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам, легче проходит адаптация в детском саду, ребенок приучается к организованности.

**Переводить ребенка на новый режим желательно постепенно**, с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Понять, не слишком ли вы



торопитесь, вы сможете по настроению малыша. За один день полностью поменять распорядок дня нельзя. Это вызовет сильный стресс и тревогу у ребенка. Вводить режим дня следует, когда малыш полностью здоров и его ничего не беспокоит. Если он болеет, поставлена не так давно прививка, режутся зубы и т.д., то введение нового режима дня следует отложить.

Необходимо следить, чтобы **каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время**. По вечернему купанию, завтраку/ужину, ночному сну малыш должен определять время суток. Перед сном рекомендуется не перевозбуждать ребенка активными играми. На период установления режима **старайтесь не приглашать гостей** и четко следить за тем, чтобы малыш просыпался вовремя (не пересыпал). **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания**. Помните, что чем более насыщенной является жизнь малыша (естественно, в строго определенное для этого время), тем быстрее он засыпает вечером.

Вхождению ребенка в режим могут способствовать определенные семейные ритуалы, которые повторяются систематически и в определенной последовательности. Например, за прогулкой следует чаепитие, потом совместное чтение, затем массаж, подготавливающий малыша ко сну.

При четком распорядке дня у ребенка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

Желаем успехов!