

## Режим дня

Режим – это не только строго по часам завтрак, обед и ужин, но и соблюдение определенного режима жизни, упорядоченность и надежность, что для маленьких детей особенно важно. Малышам пока тяжело разобраться в запутанном мире взрослых.

Специалисты подчеркивают, что дети, чья жизнь неупорядочена и непредсказуема, обычно более раздражительны, возбудимы и неуравновешенны.

### Советы для утреннего пробуждения:

- Продумайте слова, с помощью которых Вы будете поднимать малыша: песенкой, веселой шуткой.
- Распланируйте утренние дела так, чтобы ребенку было удобно и просто повторять их изо дня в день.
- Рассчитайте время – не спешите и не опаздывайте.
- Постарайтесь обойтись без телевизора. Утро у экрана – не лучшее начало дня для малыша.
- Постарайтесь, чтобы утро выходного дня не было похожим на утро будней. Вы никуда не торопитесь, а значит, есть время красиво сервировать стол, вместе с детьми приготовить завтрак, обсудить новости за неделю.

И знайте, что вашему малышу тоже есть о чем рассказать вам!

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях», Ярославль 2018.