**РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА**

**Уважаемые родители**, очень важно для успешной адаптации, чтобы режим дня Вашего ребенка дома соответствовал режиму дня детского сада. За время адаптации постарайтесь перестроить его таким образом, чтобы:

* Ваш ребенок просыпался примерно к 7-8 часам утра
* Дневной сон приходился на время с 12-15 часов
* Для того чтобы Вашему ребенку было легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30
* Важно, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда Вы планируете выходить из дома в детский сад, для того чтобы у Вас было достаточно времени на неспешные сборы, Вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, поцеловать его. Все это так важно для хорошего настроение у Вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы Вы не нервничали по дороге сами и могли настроить Вашего ребенка на позитивный лад.
* Утром рекомендуется не кормить ребенка, чтобы он позавтракал в детском саду.
* Если, Вашего ребенка сложно накормить, приходиться сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью, рекомендуется максимально приблизить меню Вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в детском саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.
* Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.
* Очень важно гулять с ребенком, поскольку прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям подвигаться и расслабиться и конечно же подышать свежим, чистым воздухом!

Совпадение  домашнего режима   с режимом детского сада  благотворно влияет  на  эмоциональное состояние  ребенка. Привычка к соблюдению  режима  дня  помогает ребенку  быстрее  освоиться  при поступлении  в детский сад,  облегчает  привыкание  к новым условиям.