**Режим дня ребенка в период адаптации.**

Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себянекоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успеваютсделать даже утреннюю зарядку - словом, совершено не соблюдаютпростейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многихнеприятностей и ранних заболеваний.Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растутраздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервнойсистемой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводятиз равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая,что их ребёнок нуждается в лечение и успокоительных лекарствах. И не

понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима

дня, без которого он не может правильно развиваться.От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать. Вывод прост: соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.В адаптационный период желательно ограничить посещение шумных компаний, развлекательных центров. Нервная система и эмоциональный фон ребенка находится в возбужденном состоянии, не к чему ещё дополнительные стрессы. Тем более домашний режим сократит риск подхватить ребенком простуду, что в конечном итоге позволит ему быстрее адаптироваться к детскому саду.

Не ленитесь, гуляйте с ребенком регулярно. Воспринимайте прогулку ни как тягостное обязательство, отрывающее вас от важных дел, а как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре, и в конечном итоге прогулки это ваша возможность отвлечься от рутины домашних дел.

Советуем, познакомитесь с меню детского сада и введите в домашний рацион питания ребенка традиционные для детского сада блюда.Приблизительное меню в детском саду включает: молочные каши, овощные, мясные, рыбные запеканки, тушеные овощи, паровые котлеты, рыбные блюда, салаты из свежих овощей.Не все мгновенно увидят плоды своих трудов. Адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребенок заболел во время адаптации. Иногда, после выздоровления, ребенку приходится привыкать заново. Но не следует беспокоиться, глядя на других детей, которые очень быстро привыкли к детскому саду. Все дети индивидуальны, к каждому нужен свой подход.